

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_228992

UNIVERSAL
LIBRARY

OUP--390--29-4-72--10,000.

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No.

4d1513

Accession No.

P 31

Author

سید علی حسینی

Title

فیوض الحقیقه

This book should be returned on or before the date last marked below.

--	--	--	--

Publications. Iranschühr

№ 21



شماره ۲۱ از انتشارات
ایران شهر

فواید گیاهخواری

نگارنده

میرزا صادق خان هدایت

این نامه را بنام دوسته ازان راستی و درستی ارمغان میکنم.

« لا تَعْمَلُوا بَطُونَكُمْ مَقَابِرَ الْحَيَوَانَاتِ »
شکمهای خودتان را مقبره حیوانات نسازید.
(علی ابن ابیطالب)



Fewayede Guiâhkhari
(the advantages of the Vegetarianism)
by
S. Hedayat

قیمت در ایران ۲ قران و در خارج ۱ شلنگ

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانه ایران شهر چاپ شد

Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschühr G. m. b. H.
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1928



فواید گیاهخواری

نگارنده

میرزا صادق خان هدایت

این نامه را بنام دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم.

« لایتملوا بطونکم مقابر الحیوانات —

شکهای خودتانرا مقبره حیوانات نسازید. »

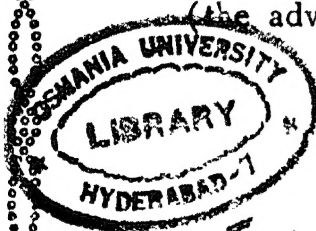
(علی ابن ایطالب)

Fewayede Guiâhkhari

(The advantages of the Vegetarianism)

by

S. Hedayat

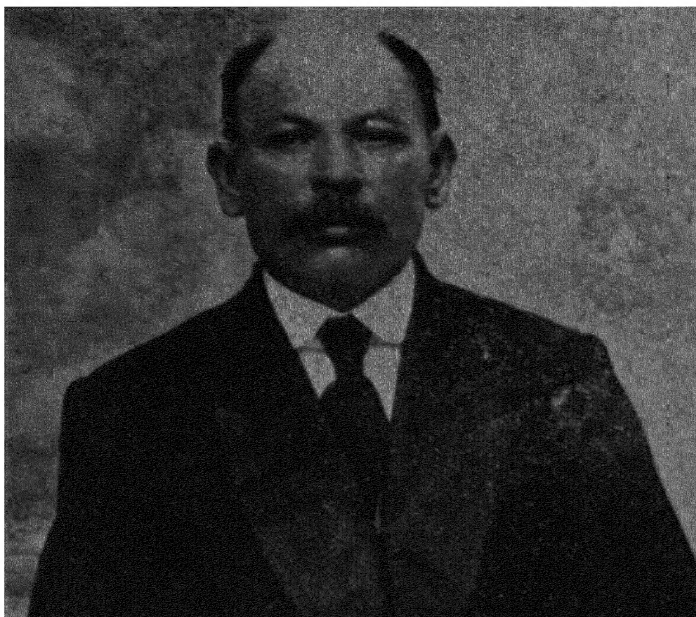


قیمت در ایران ۲ قران و در خارج ۱ شلنگ

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانه ایران شهر چاپ شد

Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschahr G. m. b. H.

Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1928



جناب آقای میرزا محمود خان شیبانی محاسب الممالك وزیر سابق
پست و تلگراف که از سال ۱۲۶۷ شمسی داخل خدمت دولت شده
و خدمات مهمی انجام داده‌اند، مبلغ ۱۵ لیره برای کمک بتخارج
طبع این رساله مرحمت کرده‌اند و ما هم قیمت کتابرا از ۳ به ۲
قران تنزل داده‌ایم.

آقای محاسب الممالك فرزند مرحوم میرزا طاهر بصیر الملك
کاشانی می‌باشند که کاشف الایات مثنوی را نوشته و کلام الله را
بفارسی ترجمه کرده و يك کاشف الایات هم برای قرآن ترتیب
داده‌اند و در سی و پنجسال پیش چاپ شده است.



مسئله گیاهخواری نه تنها از نقطه نظر صحت بدن بلکه از نقطه اخلاق و تکامل انسانی هم بسیار مهم است چه از مرحله مافوق بشر که مرحله آینده آدمیان است جز با ترك حیوانی و گوشتخواری ممکن نخواهد شد و تا کشتن جاندار و خوردن گوشت در میان انسانها برقرار است ادامه صلح عمومی که مدتی است افکار عقلا و دوستانان بشر را معطوف بخود ساخته علمی نخواهد گشت.

خوشبختانه روز بروز مضرات گوشتخواری و منافع گیاهخواری ثابت تر می شود و بسیاری از بزرگان و دانشمندان آن را قبول و پیروی میکنند و بر شمارة گیاهخواران در همه مملکتها میافزاید. آقای میرزا صادق خان هدایت فواید گیاهخواری را با دلایل علمی و شواهد تاریخی درین کتاب ثابت کرده و خدمتی شایان بمعارف و اخلاق و خوشبختی هموطنان خود بجا آورده اند. این کتاب برای آرزومندان صحت و سعادت بشر يك دستور و يك ازمغان گرانبهای است و من از ته دل هم نویسنده و هم خواننده آن را تبریک میکنم.

برلین بهمن ماه ۱۳۰۶

ح. ك. ایرانشهر

دیباچه

بنام یزدان جهان آفرین

ما بین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته از همه سخت تر و از همه وسیع تر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته بزندگانی می باشد چه برای مرمت قوای که بمصرف میرسیم ناگزیریم بوسیله خوراك قوای دیگری جانشین آن بنمائیم تا بدن به تحلیل نرود. زندگانی شبیه است به يك آتشکده که باید مرتب مواد مشتعل به آن برسد تا خاموش نگردد.

گرسنگی فرمانده غداری می باشد که پیدادگری آن دمی ما را آسوده نمیگذارد — باید خورد برای زندگانی! امروز بخوریم، فردا بخوریم همیشه بخوریم. يك میل کور و درنده، يك احتیاج گنگ و ضروری ما را باین کار وادار می نماید. تمام حواس و اراده حیوانات را نیز همین احتیاج بخود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی بجز خوردن لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند. مردمان متمدن اگر چه ادعای افکار عالیه میکنند ولیکن مسئله خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آنها را بخود مشغول نموده است. همه اعضای بدن غلام شکم می باشند و برای جستجوی خوراك بکار میروند: حواس ظاهری کمک به راهنمایی در این تکاپو مینماید و اعمال روحیه برای بچنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراکیها بکار میرود. این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است. هر کدام از آنها خوراکی را که بر طبق

ساختمان و احتیاجات بدنشان است بخوبی تمیز داد، و همان را میخورند ولیکن از این قانون جازری که سرپچی میکند آدمیزاد می‌باشد و گویا این حس در انسان تمدن وجود ندارد زیرا که دیده می‌شود هر گروهی از کله آدمیزاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی يك مدرک معنی پیروی نشده و همین نشان میدهد که انسان مانند سایر جانوران نمیتواند به خوراک خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آتقدیر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرداند چون از خوراک است که همه پرتو زندگانی خود را میگیریم و تأثیر انکارنا پذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراک قرار گرفته سبب عمده اغتشاشات، هجومها، جنگها، مهاجرتها، کینه‌ورزی طبقات و شورش ممالک سر مسئله خوراک است.

چیزیکه اهمیت دارد باید دانست روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است با احتیاجات خودمان سنجیده و ما بین خوراکیهای رنگ برنگ به بینیم کدام یکی از نقطه نظر غذیه طبیعی تر، اخلاقی تر و سالم تر و بالاخره بر سایر خوراکیها برتری دارد. حیوانات را بسه دسته تقسیم کرداند: گیاهخوار، گوشت خوار و همه چیزخوار ظاهراً انسان خودش را در جزو دسته سوم معرفی مینماید. ما میرویم از روی علوم فلسفه و طبیعت و مشاهدات عملی و غیره نشان بدهیم که او به خطا رفته است و خوراک سالم و طبیعی او نباتات می‌باشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

فصل اول

فدائیان شکم

خوبست پیش از اینکه وارد مطلب بشویم بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشتخواری ناشی می‌شود در نظر خود بیاوریم. آیا میدانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کروورها از حیوانات اهلی میگردد؟ از کروورها خیلی پیش تر اگر لشکر بی‌شمار حیوانات بیچاره را بشماریم که در شکار گاهها، ماهی‌گیری‌ها، مرغ‌فروشی‌ها و غیره محکوم به قربانی روزانه هستند از چهار صد میلیون جنبدگان حساس تجاوز میکند که هر سالی تنها برای خوش آمد ذائقه فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته می‌شوند. حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشغوم راه می‌افتد میتواند به آسانی کشتی رانی بنمایند. اما قربانی آنها بسهولت انجام نمی‌پذیرد بلکه پیش از کشته شدن با حیوان بطرز وحشیانه رفتار میکنند: — گله‌های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت یانزده یا سی روز بضرب چوب و تازیانه رانده می‌شوند اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخک بلند شان میکنند و گاهی چندین روز بدون خوراک زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل‌های چرک و متعفن بسر می‌برند. بعضی از آنها می‌میرند و هر گاه یکی از آنها در بین راه زائید برای اینکه از کاروان عقب نماند بچه او را جلو چشم مادرش سر می‌برند — هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه بسوی سلاخ‌خانه روانه می‌شوند. بمحض ورود در این ساختمان کثیف

غم انگیز بوی خونی که خفقان قلب میآورد، زمین نمناک، خون ناز؛ که از هر سو روان است، فریادهای جانگداز حیوانات، جسد هائی که بخون خود آغشته شده و با تشنج میلرزند. اسبهای لاغر نیمه جان که دو طرف آنها لاشه آویخته اند و قصابیهائی که برای خرید لاش مرده آمد و رفت میکنند و از طرف دیگر ناله کوسفندان و همهمه صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان، حیوانات بیچاره از این منظره چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش بینی سرگذشت هولناک خود را مینمایند.

پذیرائی کنندگان آنها با چهرهای درنده و طماع جلو آمده هر کدام کارد و ساطور خونین بدست دارد و روی پیش دامنی آنها از خون بسته شده سیاه رنگ و چربی برق میزند سپس آنها را بزحمت از همدیگر جدا کرده کشان کشان به گوشه میبرند بعد دستها و پاهاى حیوان را گرفته تا میکنند و اگر خواست استقامت بنماید با لگد و زور ورزی او را زمین میزنند. حیوان دیوانه وار کوشش میکند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید اما سر او را بیچ داد، گلایش را با کارد پاره میکنند. آنوقت خون فوران میزند هر دفعه که هوا از ریه های او بیرون میآید صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده می شود. پس از آن مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه میخورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده بادش میکنند. --- چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش از زندگانی سرشار بود غبار مرگ پرده روی آنرا میپوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون میاید بعد از آن شکمش را شکافته دل و روده حیوان را بیرون میکشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده می شود و خون غلیظ گدیده که مگس و پشه روی آن پرواز

میکند منظره چرکین و مهیبی را نمایان می‌سازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو می‌برند پس از آن پوست او را جدا میکنند و بعد آن لاشه‌های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه‌های کبود و شکم‌های پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانه که پیش از کشتن بحیوان زده‌اند روی گوشت او نمودار است در کاری به چنگک آویخته و یا روی اسب انداخته به دکانهای قصابی می‌فرستند. آنها این لاشه‌ها را گرفته تکه تکه نموده دستها و پیش‌بند خود را از نو خون آلود مینمایند و این تکه‌های گوشت کشته شده فروخته می‌شود.

مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده در همه خانه‌ها هنگام خوراک بوی دل بهم زن عضلات سرخ کرده و پخته شده که با هزار گونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده‌اند بلند می‌شود—بچه، زن، مرد از این تکه‌ها می‌خورند و اینها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیزکاری و مهربانی می‌زنند: قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسنده و همه کسانی که گمان میکنند در زندگانی کمال مطلوب عالی‌تری از زرپرستی و شکم چرانی دارند هنگامیکه می‌خواهند فکر بنمایند معده آنان از لاشه و خون لخته شده جانوران سنگین است.

اینحال بسیار ترسناک است نه از نظر زجر و شکنجه حیوانات بلکه بسبب آنکه بدون لزوم انسان احساسات رحم و اتحاد با مخلوقات طبیعت را در خودش بزور خفه کرده است.

اینها همان حیوانات بی‌آزار و دست‌آموزی می‌باشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های

او بوده‌اند باینهم قناعت نکرده می‌خواهد خون آنان را بنوشد. -
مهربانی! چه لغت پوچ و اسم بی‌مسمائی است. هرگاه اندکی قلب
حساس داشته باشند و به شکجه‌ها و ناله‌های دردناک و همچنین
نگاه‌های پر از عجز و لابه تمام حیواناتی که در کشتارخانه‌های
عمومی و خصوصی سر می‌برند فکر بنمایند بکلی از خوردن گوشت
جانوران یزار خواهند شد.

«پیر لرمیت» در مقاله خود می‌نویسد: «من دیدم يك قطار راه
آهن در جلو سلاخ خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناك خارج
شده و روی سنگفرش روانه گشتند آدمها با پیش‌بندی خون‌آلود
که یکدسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد و رفت می‌کردند.
«خون از هر سو روان بود. در آنجا کوسفندان و بره‌هایی
را که از ترس دیوانه شده بودند سر می‌بردند... يك گاو ماده و
گوساله‌اش که به کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را
پهلوی همدیگر نگاهداشته بودند با وجود اینکه ضربت‌های چماق
صاحب خشمناك از این مهربانی آنها را کیج کرده بود.

«... و از تمام این ساختمان ناله‌های جگر خراش جنبدگانی
شنیده می‌شد که محروم از هر گونه ترحم هستند و زندگانی به آنها
داده نمی‌شود مگر برای اینکه قتل عام بشوند. (۱)»

تا زمانیکه احساسات طبیعی و بی‌آلایش قلب خودمان را
بزور خفه نکرده‌ایم واضح است که در نهاد انسان يك احساس
تفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز
آشکار است که هرگاه همه مردم وادار می‌شدند حیواناتی را که
می‌خورند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشت‌خواری دست
میکشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری بر ضد خوراك خونین

در نزد کسانی که گیاهخوار شده‌اند پس از چندین ماه بیشتر می‌شود. نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل بر رقت قلب بدانیم. هیچ چیز باین اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان از کشتار. چونکه برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دلاگری را حس نمیکنند. احترام بزندگانی و شکنجه وجدانی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت زیرا چیزی از آن عالی‌تر نداریم.

ستمگری و کشتار نسبت بحیوانات پر از دشنام و ناسزا به شرافت و مقام انسانیت است. پیدایش آنان، بدنیا آمدن و بازی و شادی و دید کشیدن و مهربانی مادری و ترس از مرگ و هوا و هوس اعضای بدن و همچنین مرگ و سرنوشت حیوانات همه شبیه و مانند انسان می‌باشد. میگویند روح آنان پست‌تر است. باشد اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی میکنند پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین میکند نه حق دژخیمی و ستمگری را. این گوشتی که میخورند درد و شکنجه جانوران بیگناه و بی آزار است که نمیتواند از خودشان دفاع بنماید خون ریخته شده آنان فریاد انتقام میکشد و تهرین میفرستد به انسان و ستاره که روی آن زندگانی میکنیم.

کسانی هستند که راضی نمی‌شوند حیوانی را آزار برسانند ولی بطور غیرمستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار مینمایند. هر کس گوشت میخورد باید دست بالا زده خودش حیوان را بکشد چونکه جانوران درنده معاون نمیگیرند و یا اقلأ قدم رنجه نموده یکساعت عمر خود را باین تماشای قشنگ بگذرانند و بهینند این خوراکیهای خوشمزه برای آنها چگونه آماده می‌شود. خوشبختانه همیشه سلاخ‌خانه‌ها را بیرون شهر دور از مردم می‌سازند تا جانیات

کشتار را از چشم آنها پوشانند — سلاخ‌خانه اختراع حیوان دو پا است هیچ جانور درنده و خونخواری باین رذالت طعمه خود را نمی‌خورد. انسان روی کرک و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است.

همه این مردمانی که در کشتار خانه‌ها دست در کار می‌باشند تنها يك فکر در مغز تاريك آنها جایگیر شده و آن پول است و منفعت است. کشتن برای آنها مثل پاره کردن کاغذ شده و از حس اخلاقی بکلی بی‌بهره هستند حتی در آمریکا هیچوقت شهادت قصاب را در باره جنایتی نمی‌پذیرند و پدشه او را پست می‌شمارند اما این پستی او تقصیر همه آنهائی است که گوشت می‌خورند.

زر پرستی و شکم پروری همه احساسات عالیة انسان را خفه میکند مثلاً برای فروش پوست بره «تودلی» یا میش را سر بریده بچه‌اش را زنده از شکم او بیرون میکشند و یا لگد در شکم حیوان آبدستن می‌زنند تا بچه‌اش را سقط بکند آنوقت سر او را جلو مادرش می‌برند. و بعد از کندن پوست حیوان، جبین را که بدنش بجای گوشت از کف و ماده لزج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر میگردانند و از لاشه کبود رنگ آن قطره قطره خون می‌چکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران می‌باشد!

چرا زندگانی ظالمانه آدمیزاد باید سبب انقدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از در هم شکستن خوشبختی و سرور جنندگان استفاده موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناکزیر است که بخون یگانه‌ها آلوده بشود؟ هر چه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون میریزد تخم پیدادی و ستمگری میکارد پس در نتیجه نمره جنگ و درد و ویرانی و کشتار می‌درود. انسانیت بشرف نخواهد کرد و آرام نخواهد گشت و روی خوشبختی

و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشتخوار است.
 این اشتباه از یکجا ناشی می‌شود که انسان گمان کرده که
 کشتار برای زندگانی او ناگزیر است و گوشت خوراك مقوی است
 اگر نخورد میمیرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای
 زندگانی انسان ناگزیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر
 روز چندین میلیون بار روی کره زمین از او سر میزند کفایت بکند.
 آیا زندگانی انسانی بسته است بستمال گوشت؟ خوراکیهای حیوانی
 بدون اینکه برای بدن ناگزیر باشد آیا بر قوای آن میافزاید یا
 اینکه زیان آور است و باید برضد سلامتی و زندگانی دانست؟
 مطابق جواب قصاب این يك درد بی دوا و يك جنایت ناگفتنی
 و تمکین‌ترین رزالتها خواهد بود. ما میرویم از روی علوم جدید و
 علم الحیوة و تشریح بدن و علم الاعضاء و تجزیه شیمیائی و عقاید اطباء
 و تجربیات عملی و غیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن
 انسان لازم نمیشد بلکه از هر حیث زیانهای سنگینی بر دوش جامعه
 بشر گذاشته است و برای بدن بجز يك مہیج کشنده چیز دیگر نیست.
 بروکسل — ۱۸ سپتامبر ۱۹۲۶

فصل دوم

خوراك طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاهخوار بودن انسان وجود دارد خیلی
 روشن و محسوس است که عموماً گمان نمیکند — اولاً اگر
 نگاهی بطبیعت بیندازیم خواهیم دید این کیمیاگر زبردست، خوراك
 همه مخلوق روی زمین را با دانش موشکاف و تناسب علمی مطابق

ساختمان بدن هر کدام آماده کرده و بآنان پیشکش میکند. بطوریکه ما را وادار مینماید در جلو اسرار آن سر تمکین فرود بیاوریم. — همچنین يك گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان بدن يك جانور برای چریدن و مال دیگری برای دیدن آفریده شده و غیره یعنی هر کدام از آنها خوراکی را که فراخور ساختمان و احتیاجات بدن آن بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته‌اند — يك نی را از مرداب برده در بیابان بکارند بزودی خشك می‌شود و يك میمون میوه خوار گوشت بخوراند دیری نمیکشد که موپهای حیوان ریخته ناخوش میگردد. همچنین هر تغیر خوراکی همیشه تولید فساد ناخوشی و مرگ میکند چونکه مخالف با قوانین تغیرناپذیر طبیعت است.

انسان يك موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد. که زندگانی جانوران دیگر را اداره میکند او نیز زاده طبیعت و در نتیجه تکامل حیوانات بوجود آمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هرگاه او را روپمرفته با سایر جانوران بسنجیم می‌بینیم نه شبیه است بجانوران درنده و نه بحیوانات چرنده میماند: — اگر ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست شده بود میبایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفته و طعمه زنده را با چنگال و دندان خودش پاره کرده گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده اما او تنها خودش را بخوردن عضلات حیواناتی که مصنوعی پرورش یافته‌اند و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرده که تمام آنها بر خلاف طبیعت میباشد ولی فراموش نموده است که يك جهاز هاضمه مصنوعی نیز برای خودش اختراع بکند تا خوراك ساختگی او جزو بدنش بشود. زیرا که ساختمان جسمانی انسان کاملاً شبیه است با ساختمان

میمونهای میوه خوار. جهاز هاضمه، دندانها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمونهای بزرگ میباشد حتی دندانهای کلبی میمون بلندتر از دندانهای کلبی انسان است. میوه خوراك آنان منحصر است به میوه و نباتات. پس از اینقرار انسان باید خوراك خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد همانطوری که باو پیشکش مینماید بشکل میوه های گرازانی که جلو پرتو خورشید که سرچشمه زندگانی است پخته شده و لازم نیست آنقدر بخودش زحمت بدهد تا لاشه حیوانات کشته شده را بزور رنگریزی و آرایش درست کرده و خوراکیهای طبیعی را فاسد بنماید تا يك غذای غیر طبیعی و مسموم کننده آماده بنماید که بذائقه خراب شده او مزه بکند. (۱)

گمان کرده اند و تکرار مینمایند که ساختمان بدن انسان گوشتخوار و همه چیز خوار درست شده و همه مردم کورکورانه آنرا باور کرده اند بدون اینکه اندکی درین باب تعمق بنمایند و حال آنکه يك افسانه یوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان در ماده خوراك نمیتواند نه بمیل خودش پشت گرمی داشته باشد که پس از بیست قرن استعمال خوراکیهای ساختمانی خراب شده و نه بعاداتی که پر از اشتباه و خطایاست تنها پس از تحقیقات راجع بعلوم طبیعی و فن معرفت الحیوة حیوانی و غیره بما اجازه داده و رهنمائی میکند تا خوراك سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم الاعضاء در اینخصوص بما دستورهایی دقیق و روشنی میدهد که درست برخلاف عادات غیر طبیعی امروزه ما میباشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود

(۱) این قسمت ترجمه از La Bête Humaine تألیف نگارنده است که قسمتی از آن در مجله Protection مارسیل چاپ شده از شماره مه ۱۹۲۶ بخش دوم بربریت انسانی.

چونکه اگر هر آينه خوراك دیرینه ما را تصدیق مینمود وضعیت کنونی هیچگاه رو بیهودی نمیرفت و همیشه ناخوشیها و فساد اخلاق بجای خودش باقی بود.

«کوویه» (۱) دانشمند بزرگ در تشریح الابدان خودش میگوید: «خوراك طبیعی انسان مطابق ساختمان بدن او بنا شده میآید که عموماً میوهها و ریشهها و قسمتهای آبدار نباتات میآید. دستهای او بآسانی برای چیدن آنها بکار میرود. و از يك طرف آروارههای او کوتاه و کمزور است و از طرف دیگر دندانهای کلبی او از سایر دندانهای بلندتر نیست و باو اجازه نمیدهد که نه غلب بخورد و نه گوشت جانوران را بدرد هرگاه این خوراکیها را بوسیله پختن آماده نمیکرد.» (۲)

در جای دیگر نوشته: اگر رودههای يك حیوانی برای این درست شده که گوشت تازه را هضم بکند همچنین میبایستی ساختمان آروارههای او برای بلعیدن طعمه ساخته شده باشد یعنی چنگالهای او برای گرفتن و دریدن، دندانهای او برای بریدن و تکه تکه کردن آن و ساختمان کلیه اعضای حرکت او برای دنبال نمودن و بچنگ آوردن آن و حواس او برای دیدن آن از دور و نیز میبایستی که طبیعت در مغز او تمایلات لازمه برای پنهان کردن خود و مکر و حيله بکار بردن از برای گرفتن قربانی خودش را گذاشته باشد. در ابتدا انسان اولیه مانند میمونهای بزرگ بود. و از دانه گیاهها و میوهها میزیسته چنانکه ناخنها، دندانها و عضلات و همچنین تمام تشریح بدن او بما گواهی میدهد.»

دانشمندان بزرگ تاریخ طبیعی مانند «داروین»، «هگل»، «هوگسلی»، «فلورنس» (۱) و غیره در این باب هم عقیده میباشند و هر کدام بنوبت خودشان ثابت کرده اند که انسان میوه خوار است. (۲) اکنون جهاز هاضمه انسانرا با حیوانات گوشتخوار و گیاهخوار و همه چیز خوار سنجیده بینیم بکدام یکی از آنها شبیه است. اولاً دندانهای انسان شبیه است بدندانهای میوه خوار چه نزد حیوانات درنده دندانهای تاپا خیلی کوچک است برعکس دندانهای کلبه که ضخیم و بلند میباشد دندانهای آسیای آنها نیز و برنده است تا بتواند حیواناتی را که شکار میکنند دریده و گوشت آنها را تکه تکه کرده بلعند. علفخواران دندانهای تاپای بلند دارند و دندانهای کلبی از ردیف سایر دندانها بلندتر نیست، دندانهای آسیا پهن و مسطح است و بالاخره میوه خواران مانند میمون دندانهای یکنواخت دارند و تنها دندانهای کلبی بطور غیر محسوسی برجسته میباشد اما کار دریدن را نمیتواند انجام بدهد. دندانهای آسیا نه برنده است و نه پهن یعنی نه بکار دریدن گوشت و نه بدرد جویدن علف میخورد تنها برای خوردن دانه ها و میوه ها مورد استعمال دارد. دندانهای يك حیوان گوشتخوار مانند سگ و فکین اسب و همچنین دهان خوك که همه چیز خوار است بهیچوجه شباهت بدندانهای انسان ندارد.

معدة انسان خیلی نازك و کم زورتر از معدة حیوانات گوشتخوار میباشد تا بتواند تکه های گوشت نجویده را که حیوان بتعجیل بلعیده بخوبی له نموده هضم بکند چون دندانهای گوشتخواران پهن و یکنواخت نیست گوشت خام را نجویده فرو میدهند و هضم آنرا

بمعدۀ عضلاتی خود واگذار مینماید. غدۀ معدۀ انسان آرت زیادی که در گوشت هست نمیتواند مانند گوشتخواران تبدیل به آمونیاک بکند. ترشحات معدۀ و بزاق غده‌های لوزالمعدۀ او گوشت را حل نمینماید. کبد انسان چون نمیتواند آرت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض تقرس و روماتیسم و ناخوشی اعصاب می‌شود.

از طرف دیگر روده‌های گوشتخواران کوتاه است و گوشت فاسد شده در آنجا توقف نمیکند درازی روده‌های انسان يك دليل دیگر است که گوشتخوار نمیشد زیرا که در روده‌های انسان گوشت مانده فاسد می‌شود و تولید میکروبهایی کشنده مینماید همچنین سبب فساد در امعاء میگردد چنانکه ناخوشی‌های زخم روده و اپاندیسیت در نتیجۀ همین فساد تولید می‌شود.

ناخونهای ما را نباید با پنجه شیر اشتباه کرد. خوردن گوشت بدون استخوان انسان میدهد عضلاتی را که انسان از استخوان جدا کرده می‌خورد يك خوراك طبیعی او نیست زیرا که املاح معدنی برای بدن نهایت لزوم را دارد و گوشتخواران آنرا از استخوان میگیرند و اگر بخواهیم خوراك کامل خود را از گوشت گرفته باشیم باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم با فسفاتهای آن بدن برسد.

همه چیز گواهی میدهد که انسان گوشتخوار نمیشد نه تنها ساختن دانی از پیرم ترار درست شده بلکه ساختمان خارجی طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی میدهد که گوشتخوار نبوده است. دمان او مانند پرنده گوشتخواران کشاد نمی‌شود تا شکار خود را ببلعد، زبان نرم و طریقه آب خوردن او که لیس نمیزند و دستهای او بدون پنجه است، دانه‌های کلی او بلندتر از سایر دندانهایش نیست، چشم او مانند گوشتخواران در

تاریکی نمی بیند و بوی حیوان زنده را از دور استشمام نمیکند و ناخنهای او را اگر بگذارند بلند بشود با آنها کوچکترین پرنده یا حیوانی را نمیتواند بدراند، او بآسانی از درخت بالا میرود و میوه میچیند ولی نمیتواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حال دو بگیرد، گوشت خام یا گندیده را نمیتواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس از آنکه حیوانی را شکار کردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگیهای دیگر میخورند و دندان خود را در روده او فرو میبرند حیوانات چرنده باو انس میگیرند در صورتیکه انسان از حیوانات درنده میگریزد...

حواس انسان از میوه لذت میبرد چشم او از دیدنش و شامه از بوی خوش آن و ذائقه از مزه گوارای میوه محظوظ می شود میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراکیهای خونین متنفر است. بچه که هنوز ذائقه اش خراب و فاسد نشده گوشت را با تنفر دور میکند و هنگامیکه فرصت را غنیمت می شمارد میوه را میدزدد و بواسطه کمپایی میوه در خوراک است که بجای این خوراک خوشمزه و ساده بچه ها حریصانه هر چه که شیه بآست و یا مزه آنرا دارد مثل شیرینیهای رنگرزی شده و قند مصنوعی بچنگ آورده ذائقه خود را فریب میدهند. این میل هماغدر طبیعی است که بچه های سگ یا گربه سر يك تکه استخوان بیکدیگر غرش کرده و آنرا با لذت می بلعند اما پس از آنکه به بچه انسان گوشت خورایندند گوشتخوار می شود.

«موريس فوزی» در کتاب سقوط انسانیت مینویسد: «تشریح الابدان، علم الاعضاء و ساختمان دندانها و میلهای غریزی يك میمون بزرگ کاملاً شیه بماست. تنها خون اوست که خویشاوندی

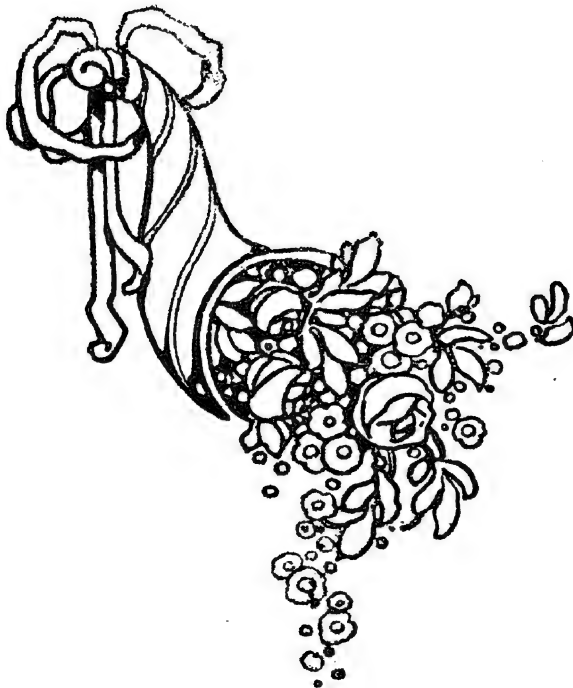
نزدیکی با خون انسانی دارد از طرف دیگر تشریح الابدان، علم الاعضا و دندانها و خون و میلهای طبیعی يك گوشتخوار و يك علفخوار و يا يك دانه چين رویهمرفته با مال ما فرق دارد. آیا سادهترین منطق آشکارا بطرز انکار ناپذیری بهما نشان نمیدهد که خوراك طبیعی ما باید از همان موادی ترکیب شده باشد که خوراك میمونهای بزرگ یعنی میوه خام؟»

تنها میل غریزی انسان بسوی میوههای رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوشمزه و گوارا میکشد که میتوان بدن او را بر زور و تازه و تندرست نگاهدارد و سلولهای بدن را مرمت کرده استخوانها را تقویت بنماید. طبیعت سفره خوانی است که برای جنبندگان خودش گسترده شده هیچیک از آنها احتیاج ندارند خوراك خودشانرا آماده بسازند تنها انسان است که این احتیاج غیرطبیعی را اختراع کرده خوراکیهای مندر آری و ساختگی میخورد و از همین رو پیوسته ناخوش و بیچاره شده زندگانی او سرتاسر يك كابوس جانگداز و پر از اندیشههای هولناك گردیده است.

آیا این حقایقی که آتندر روشن و آشکار است چرا نباید بآن رفتار بنمایند؟ زیرا که این مسئله شکم است که انسان کنونی بیش از همه جانوران بآن علاقه مند میباشد و اولین حیوان دله بر خوار و شکمپرست است که سر و جانش را فدای جهاز ماضمه اش میکند و نمیخواهد از سفره خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشیهای سرگردان بجز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترس از مرگ است و میترسد مبدا از بنیه او کاسته گشته يك قدم بسوی مرگ نزدیکتر بشود در صورتی که نمیداند همان خوراکیهای بی پیری که بزحمت هر چه تمامتر وقت خود را صرف آماده کردن آنها مینماید اسباب بدبختی او را

فراهم میکند او نمیخواهد از لذت ساختگی که انسان از روی نادانی و سستی برای خودش درست کرده دست بکشد و بالاخره این يك سکتۀ است که به تمدن و برتری او وارد میآورد او میخواهد همه چیز را بخورد، میخواهد آزاد باشد اگر چه تیشه بر ریشه خود بزند. این تمدن خوفناک، این زندگانی مسکین را با خون دل برای خودش اختراع کرده و از همین رو میترسد. اما انسان میوه خوار و گیاهخوار که از روی هوا و هوس و خودستائی، حالا همه چیز خوار شده است یا خوراك طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.

کان — ۲۲ دسامبر ۱۹۲۶



تجزیه شیمیائی مواد خوراکی

خوراك عبارتست از موادیكه بتوسط اعضا جذب شده و برای مرمت قوائكه بدن بمصرف رسانیده بكار میبرد. مواد لازمه برای بدن انسانرا شیمی دانها بچهار قسمت عمده تقسیم کرده اند از اینقرار:

۱ — البومینوئیدها — كه مانند سفیده تخم مرغ دارای آذت میباشد عضلات از این ماده تشكيل مییابد. خوراكهایی كه بیشتر از همه این ماده را دارد عبارت است از گوشت، تخم مرغ، پنیر، نان، غلات خشك، لوبیا، نخود، عدس، میوه های روغن دار و غیره.

۲ — چربی — كه در بعضی مواد حیوانی یا نباتی یافت می شود مثل كره، روغن، روغنهای نباتی، زیتون، كنجد، پنیر، بادام، گردو، فندق و غیره.

۳ — مواد نشاسته — یا هیدرات دو كلرین كه قند طبیعی آنها برای پرورش عضلات لازم است: غلات، نان، سیب زمینی، بلوط، نخود، لوبیا، عدس، میوه های تازه، شیر، عسل و غیره.

۴ — نمكهای معدنی — كه تولید نسوج استخوان و ترشحات بدنی را مینماید عموماً بشكل نمك دیده می شود: كلرورها، كاربوناتها، فسفاتها در پوست حیوانات و همچنین در میوه ها و سبزیهای تازه بمقدار زیاد یافت می شود.

برای اینکه يك خوراك كامل باشد میبایستی همه این مواد را در بر داشته باشد ولی چون خوراكهای كامل كمیاب است عموماً بعضی از مواد غذائیه را با يكدیگر ترکیب مینمایند تا خوراك كامل بدست ییابد برای اینكار باید ارزش آن مواد را دانست در جدول ذیل نمونه از تجزیه خوراكها كه واحد مواد تجزیه شده كيلو گرام (هزار گرم) و وزن هر يك از آن مواد به گرم سنجیده شده مینگاریم:

نجزیه شیمیائی مواد خوراکی

اسامی خوراك	آب	آزت	چربی	نشاسته	نمکهای معدنی
گوشت چارپایان	۷۸۰	۱۷۰	۵۰	۵ تا ۹	۱۵ تا ۹
گوشت جوجه	«	۲۰۰	«	«	۱۱
• تخم مرغ	۷۵۶	۱۲۲	۱۰۷	۵	۱۰
• شیر گاو	۸۶۵	۳۶	۴۰	۵۵	۴
گوشت ماهی	۷۴۰	۱۲۵	۴۵	«	۱۵
• گندم	۱۴۰	۱۵۶	۱۲	۶۷۹	۱۶
• جو	۱۳۰	۱۳۴	۲۸	۶۳۶	۴۵
• ذرت	۱۷۷	۱۲۸	۷۰	۵۰۹	۱۱
• برنج	۱۴۴	۶۴	۴	۶۸۱	۶,۸
• عدس	۱۱۵	۲۶۵	۲۵	۵۸۰	۲۶
سیب زمینی	۷۶۰	۱۵	۲	۲۰۰	۱۰
انگور	۸۱۰	۷	»	۱۵۰	۵
انجیر خشک	۲۹۰	۴۰	۱۳	۶۳۴	۲۷
• بادام	۵۴	۲۴۲	۵۳۷	۷۲	۲۹
نان	۳۳۰	۸۸	۱۰	۵۵۰	۱۷
پنیر	۳۴۶	۲۳۵	۲۵۰	«	۳۳,۵

مقدار انرژی در يك كيلوگرام غذا كه به « كالورى » سنجیده شده :

گوشت بی چربی	۱,۱۵۰	برنج	۳,۵۱۰
• چرب	۲,۸۰۰	عدس	۳,۶۰۰
شیر	۰,۷۲۰	سیب زمینی	۰,۹۰۲
تخم مرغ	۱,۴۶۰	بادام	۶,۰۰۰
• مکره	۲,۵۸۰	انجیر خشک	۳,۷۶۴
گندم	۳,۵۰۰	شوکولات	۴,۸۸۰
نان	۲,۷۱۸	ذرت	۳,۶۱۰

این جدول از روی تجربیات شیمی دانهای بزرگ اروپا مانند «وورترز»، «پاین» و «کنینگ» (۱) گرفته شده و جلو خوراکیهای کامل علامت ستاره میباشد.

مطابق عقیده شیمی دانها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنانکه ملاحظه می شود مابین خوراکیها آزت گوشت زیاد است اما مواد دیگر در آن کمیاب میباشد و جزو خوراك کامل حساب نمی شود برعکس می بینیم مواد مغذی غلات و بنشنها بیشتر از گوشت آزت دارد بعلاوه مقدار زیادی مواد نشاسته و معدنی در آن موجود است اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد آزته یافت نمی شود مثلاً در برنج مقدار آزت آن کمتر از يك در پانزده است اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست میکنند و اگر آزت برنج کم است آیا می شود گفت که چینی ها و ژاپنی ها ضعیف تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان میدهد که مواد غذائیه میوه های روغن دار و بادام بیشتر از گوشت است غلات بنشنها و میوه های خشك و بعضی از سبزیهای تازه دو برابر گوشت «اسید فسفریک» و ده برابر آن آهن دارد فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون یکی از مهمترین اغذیه انسان بشمار می آید و برتری اغذیه نباتی از همین رو ثابت می شود چونکه عوام گمان میکنند گوشت يك خوراك مقوی است و لیکن تجزیه شیمیائی برعکس آنرا نشان میدهد دکتر «کرنن» میگوید: «موادیکه در هر زمان و همه جا نزد همه مردمان يك اهمیت اولیه دارد مواد نشاسته غلات و

(۱) مطابق تجربیات ثابت شده که بدن انسان در هنگام کار مواد آذوقی استعمال نمیکند و قند «گلوکوز» تنها ماده محترقه ایست که در بدن بکار میرود لهذا برای بدن مرد کارگر خوراکیهایی که دارای «هیدرات دوکاربون» یعنی قند و نشاسته و چربی است بخوبی کفایت میکند.

چربیها هستند.

پس این مواد که به تنهائی قوه و استقامت میدهند در گوشت که خیلی کم مواد نشاسته دارد از ۴ الی ۵ در هزار بدست نمیاوریم در صورتیکه غلات از ۶ الی ۱۰۰ و میوههای شیرین از ۱۵۰ تا ۲۰۰ در هزار دارا هستند و هرگاه بخواهیم هنوز از نقطه نظر نمکهای معدنی بسنجیم مقایسه خواهیم کرد که گوشت از ۹ الی ۱۵ در هزار بیشتر ندارد ولی در گردو و غلات از ۳۰ تا ۵۰ یافت میشود.

ازین رو گوشتخواران بقیمت گزافی آب خریداری مینمایند آرت گوشت بدون استخوان برای بدن انسان يك چیز زیادی و خطرناك است همچنین آرت بدننها مانند لوبیا و عدس اگر چه سموم گوشت را ندارد ولی زیاده روی در آن نیز مضر خواهد بود همان اندازه که در نان و میوههای روغن دار و بعضی سبزیها یافت می شود برای بدن بخوبی کفایت میکند و از هوا نیز آرت میگیرد. مواد حاره میوههای روغن دار ۵ مرتبه زیادتر از گوشت است. بادام و گردو از نقطه نظر غذائیت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیر نگاه میدارند. انجیر خشک خیلی مقوی است و به تنهائی بدن انسان را تغذیه میدهد.

خیلی آسان است که بجای گوشت غلات و میوه و غیره استعمال بنمایند. سبزیها و میوههای تازه دارای نمکهای معدنی و قند طبیعی همچنین قوای پرتو خورشید است که در آنها ذخیره شده و همه مواد لازمه بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی شود و کار آنرا کند میکند پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر» نوشته: «در نتیجه يك مباحثه معروف که «دوما بوسینیول»، «پاین لیه بیگ»،

«پروز مایلن»، «ادوارد فلورنس شو» و بعد «برتلو» و «کلود برنار» (۱) در آن دخالت داشتند به ثبوت رسید با چربی که حیوان میدهند پروار نمی شود و همچنین نبات اما بطریق دیگری او خودش چربی را می سازد.»

حیوانات علفخوار از روی تجزیه شیمیائی خوراك خود را آماده نمیکنند با وجود این همه مواد لازمه بدن خودشان را فقط از سبزیها میگیرند. چربی يك خوراك فاسدی است که تمام آن در نزدیکی آتش درست شده همچنین جاشنی های رنگ رنگ و ترشیهای ساختگی برای بدن مضر است میوه که خوراك طبیعی انسان میباشد نه پختن و نه فلفل و نه زردچوبه لازم دارد از این گذشته باید دانست که بغیر از مواد شیمیائی خوراك که قابل تجزیه هست عناصر دیگری در آن وجود دارد که خیلی قابل اهمیت میباشد مانند ماده حیاتی «ویتامین» که تنها در نباتات بمقدار زیاد یافت می شود چونکه بدن حیوان نمیتواند آن را ترکیب بکند و مرغاه، گوشتخوران استخوانها و خون قربانیهای خودشان را زنده زنده بمکند باز هم مدیون گیاههایی هستند که حیوانات بیچاره چریده بودند ولی مواد حیاتی دارای قوه و خاصیت اولیه خودش نیست چونکه در بدن حیوان تجزیه شده و بمصرف رسیده و از اینرو گوشت برای بدن انسان يك خوراك من در آری و برخلاف طبیعت است.

میوه های خشک مانند گردو، نارگیل، بادام و میوه های تازه دارای ماده حیاتی و قوه روانبخش خورشید است همچنین نمکهای لازمه را در بر دارد و بآسانی در معده هضم شده ماده سمی باقی نمیگذارند اما بشرط اینکه رسیده و بمقدار کم بوده باشد بخوبی

مرمت انساج را مینماید. بعضی از میوه‌های نشاسته مثل موز هندی، بادام و خرما خوراکیهای مقوی هستند و در نواحی گرمسیر بسیاری از مردم را به تنهایی خوراک میدهند.

نباید زیاد تجزیه شیمیائی پست گرمی داشته باشیم. آیا حیوانات خوراک خودشان را تجزیه میکنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه خوار از چربی و آزت و مواد نشاسته و نمکهای معدنی ترکیب نیافته؟ باید همه این مواد را خود بدن درست بکند.

فصل چهارم

تاریخ گیاهخواری

تاریخ گیاهخواری با تاریخ پیدایش آدمیزاد در روی زمین شروع میگردد چنانکه از روی علوم ثابت شده او مانند میمونهای بزرگ در جنگلهای نواحی گرمسیر میزیسته و خوراکش تنها میوه درختها بوده است و ملیونها سال با همان خوراک زیست کرده اما بواسطه بعضی پیش آمدهای ناگهانی مثل زمین لرزه و غیره ناکزیر شده بنواحی دیگر کوچ بکند و بمناسبت تغییر آب و هوا از کرسنگی ناچاری و نایابی میوه ناکزیر گردیده گوشت جانورانی که برای دفاع میکشته بخورد و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاهداری بکند.

پرفسور «بونز» در کتاب علمی خود (۱) چنین می نویسد: «در زمانهای ماقبل انسانی نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی میکرد و از میوه تغذیه مینموده

است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی میدهد چونکه او دارای روده‌های يك میوه خوار و گیاهخوار میباشد. هنگامیکه انسان زندگانی حیوان خرنده را ترك کرده و موقعیت قائم را پذیرفت خوراك او تغییر نمود و گوشت و نباتات را باهم خورد... اما این تغییر خوراك در بدن انسان تولید سموم نموده از آنجا امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده‌های کوتاه میخواهد و چون گذرگاه اوله هاضمه زیاد دراز است بزودی در آنجا تولید فساد کرده و نا خوشیهائی که از این راه بگیرند موروئی گشته پیوسته سخت‌تر می‌شود بخصوص نزد بچه‌هائی که از خویشان همخون بدنیا بیایند.»

پرفسور «هئر» آلمانی راجع بخوراك انسان اولیه میگوید: «غرس درختهای میوه و کشت غلات بازمنه خیلی قدیم میرسد و در آن زمان میوه استعمال میکردند... سیب و گلابی ذغال شده پیدا کرده‌اند و آنها را دو له مینموده‌اند و آنها را برای توشه زمستان خودشان خشک میکردند.»

اطراف قدیمی‌ترین اقامتگاه نژادهائی که کنار دریاچه‌ها در خانه چوبی منزل داشته‌اند در سویس «وانگن برنهورن کنسین» (۱) نوده‌های ذغال شده میوه‌های جنگلی پیدا کرده‌اند که برای آذوقه زمستان خشک شده بوده و بعلاوه الونک‌های آنها آسیابهای دستی پیدا گردیده است.

«پوردو» در کتاب «تاریخ خوراك» خود نوشته: «خوراکی پیدا نمیشود که استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشد که میوه‌ها. چیدن آنها تنها مایه معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه حاره که میوه‌های عالی میرسد در تمام مدت سال

هنوز ساکنین آنجا از این حاصل آسان زندگانی میکنند. کاشتن درختهای میوه در هر جائیکه عملی می شده بابتدای تمدن زراعتی میرسد.

پرفسور «فویه» می نویسد: «مطابق علم الاعضا انسان اولیه گوشت نمیخورده و میوه خوار بوده است. پس میتوان بقول «داروین» باور کرد که او آرام بوده نه درنده چنانکه «گستاو لوبون» گمان میکند. گرگان یکدیگر را نمیدرند نه شیران و نه پیران معلوم نیست برای چه این احتیاج غیرطبیعی در انسان پیدا شده. بد رفتاری در باره زنان مابین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی که او را نگاه داشته اند و همچنین عادت اینکه بسن معینی که رسیدند آنان را بخورند تمام اینها از بربریت مردها میباشد که در ابتدا وجود نداشته...»

گمان کرده اند که نیاکان آدمیزاد زمان طولی از حاصل ماهی گیری و شکار زندگانی نموده اند بدون اینکه سلامتی ایشان لطمه وارد آمده باشد اما این فرض را نمی شود زیرفت اگر انسان اولیه موقتاً خانه های چوبین در کنار دریاچه ها ساخته تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهی گیری چونکه ماهیها از جلویك کشتار دائمی طبیعتاً فرار میکردند بعلاوه از شماره اینها کاسته می شد از طرف دیگر انسان اولیه آلات ماهیگیری انسان امروزه را نداشته مثل قلاب، تور و غیره همچنین آلات عجیب و غریبی که امروزه در شکارگاهها بکار میبرند برای آنها مجهول بوده است و بآسانی گوشت جانوران را بدون وسایل لازمه اش مانند چوبانی و کلرد و سلاخیخانه که نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوه خوشمزه و گوارا به و آتش و چاشنیهای گوناگون و غیره نمیتوانستند بخورند در صورتی

آسانی میتوانند زندگانی خود را تأمین بنمایند بر عکس آنها بخصوص میوه خوار بوده و روزهای خوشبختی داشته‌اند.

بهر حال زیاده از موضوع دور نشویم از مطالب فوق معلوم می‌شود که گیاهخواری يك چیز تازه در آمدی نیست ما می‌رویم نشان بدهیم که گیاهخواری در هر آب و هوا و نزد طبقات مختلفه مردم امتحان خوبی داده است.

با هوش‌ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همهٔ پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه‌مند بودند و برای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده‌اند همهٔ آنان گیاهخوار شناخته شده و پرهیز از گوشتخواری را یکی از بزرگترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته به پروان خود شان سفارش نموده‌اند چنانکه از داستان ملل آشکار میگردد پیش رفت اخلاقی و توسعهٔ فکری با خوراك آنان وابستگی نزدیکی داشته است و امروزه نیز بسیاری از بزرگان و متفکرین دنیا همین طرز خوراك را پیروی می‌نمایند برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند:

بودا، زردشت، فیساغورس، مغان ایران، دانشمندان هند کاهنان مصر فلاسفهٔ یونان: همر، سقراط، افلاتون، ارستو، پلوتارک، ایکور، سنک، پلین، مارکول، ویرژیل، زین، رهبانان ترسائی: اریژن، کریزستم، سن کلان دالکساندري، فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر خسرو، شیخ نجم الدین رازی، ابوالعلاء مری، شیخ عطار، مولوی، غیبون، یزدانیان، مزداسنان، و غیره، باکن، کرناور، کاسندی، میلتن، شون برک، نیوتن، پاسکال، فنه‌لون، موتنی، برناردن دوسن میر، آنکیل دو پرون، شارل ندییه، ژان ژاک روسو،

فرانکلن، شلی، لامارتین، واگنر، میشله، شوپن هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه، ولتر، ادیسون، مترلینک، کارپانتز و غیره... در بیشتر کیشها پرهیز از گوشتخواری ناکید شده هندوهای برهمنی یا بودائی بکلی از خوراک حیوانی پرهیز میکنند چونکه مذهب آنان قدغن اکید نموده مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز مینموده اند چونکه حیوانات را مقدس میدانستند و فیساغورس که محرم به طریقت آنان بوده این عقیده را در یونان رواج داد.

چنانکه از کتب قدیمی هندیها استنباط می شود نژاد آریئن در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز میکرد در قوانین مانو (ماناواد هارما ساسترا) که یکی از کتب کهنه هندیها است نوشته: «کسیکه پیروی قوانین را نموده و مانند دیو تشنه بخون گوشت استعمال نکند در این دنیا به نیک سیرتی کامل رسیده و از شکنجه ناخوشیها ایمن خواهد بود.»

نخستین قانون بودا میگوید: «مکشید— با محبت باشید و سیر دایره تکامل جانوران را خراب نکنید.» از اینجهت مردمان ژاپن چین و هندوستان که بیشتر اهالی روی کره زمین را تشکیل میدهد گیاهخوار می باشند.

شت زردشت در اندرزه های خودش کشتن جانوران بی آزار را که آفریدگان آهورامزدا هستند يك جنایت زشت میدانند در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است همچنین خوراکیهای پاکیزه که زمین بشکل میوه بها میدهد ستایش مینماید برای این ملت کشاورز و روستا مرگ هر حیوانی که از جمله آفریدگان هرمز بوده يك تقع اهریمن بشمار میآمده و در کاتهای ۳۲ میخوانیم: «آهورامزدا نفرین میکند بکسیکه چارپایان را بکشد.» در روایات پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه مینموده.

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراک حیوانی برهیز
میکرده‌اند در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ
دهان به گوشت آلاینده چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست،
چه هرگاه بقصد خورد خویش کشد سمیت در طبیعت نشیند و این
غذا نیز آورنده درندگی است.»

دو قانون‌گذاری که پس از زردشت آمدند مزدک و مانی
مانند بوداییان خوردن گوشت را قدغن مینمایند. پیروان فیساغورس
از انجیر و سبزیها و میوه و عسل و نان زندگانی میکرداند. خود
فیساغورس که سن صد سالگی مرد در باب گوشتخواری گفته:
«بترسید ای میرندگان که خودتان را بچنین خوراک چرکینی
آلوده سازید.»

هوراس نقل میکند که «أرفه» برای آرام کردن طبیعت درنده
یونانیان قدیم استعمال گوشت را منع نمود.

حضرت امیر که زندگانی ریاضتمندانه مینموده راجع به گوشت
خواری میفرماید: «لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات.» در اسلام
بسیاری از طریقت‌های متصوفین و عرفا گیاهخوار بوده‌اند بزرگ
نامدار ابوعلی سینا مرید گیاهخواری بوده و در کتابهای خودش
مضار گوشت را بیان مینماید و گفته: حذر کنید از خوردن گوشت
جانوران. همچنین نجم‌الدین رازی در مرصادالعباد نوشته از
گوشت بسیار احتراز کنند و نظریات خود را شرح میدهد.

سنگ که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است بر ضد استعمال
گوشت مطالب مهمی مینویسد که مختصر آن اینست: ۱—هیچ
چیز آنقدر طبیعی نیست مگر تنه‌ری که از خوردن گوشت حیوانات
بما دست میدهد. ۲—اگر آدمیان اولیه باین کار تن در دادند از
روی ناچاری فوق‌العاده بوده است. ۳—نمک شناسی، بربریت و

هوا پرستی از خوردن گوشت پیدا می‌شود. ۴—ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست نشده.

«شما از ازدهای وحشی، یوز، پلنگ و شیران سخن می‌رانید و خودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت بسته‌اید چونکه کشتار برای آنان خوراك بشمار می‌آید اما برای شما يك لقمه لذیذ است و باید آقدر ظرافت بکار ببرید تا تفر آنرا پوشانید.»

پلوتارک از فلاسفه یونان می‌گوید: «تو از من می‌رسی چرا فیساغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز می‌کرده اما من بر عکس از تو سؤال می‌کنم کدام انسان اول جرئت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیک بکند... که سر سفره خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال بنماید و در شکم خودش اعضائی را غوطه‌ور سازد که لحظه پیش آواز بر می‌آوردند و غرش مینمودند و راه می‌رفتند و می‌گریستند؟ چگونه چشمهای او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن يك جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظره گوشتهای لرزان را بیاورد؟

«جانورانی را که شما می‌خورید آنهایی نیستند که دیگران می‌خورند شما بخون حیوانات بیگناه آرام تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمی‌رسانند که بشما انس می‌گیرند که برای شما کار می‌کنند و شما بجای مزد خدمتشان آنها را می‌بلعید!

«ای جانی بر ضد طبیعت هر گاه لجاجت میکنی که نرا درست کرده‌اند تا همچنان خودت را بخوری جنبدگانی که دارای عضلات و استخوان هستند حساس و زنده می‌باشند پس از تفری که از این خوراکیهای ترسناك بتو دست می‌دهد خود داری بکن...»

پرفسور گاسندی در کاغذ خود به فن هلمنت نوشته: «من مدلل کرده‌ام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی‌آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشتخواری بوجود آورده دندانهای بلند مخروطی برنده نا مساوی و از یکدیگر جدا شده دارند — ما بین آنان شیر ببر کرک سگ و غیره یافت می‌شود. اما آنهایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه‌ها درست شده‌اند دندانشان کوتاه، کند و نزدیک بهم است همچنین به قسمتهای مساوی از یکدیگر قرار گرفته.»

ژان کریزستم کشیش گفته: «ما از روی گرگان و ببران گریته بر داشته‌ایم یا بدتر از آنها هستیم چونکه خدا بما حس داد. گری داده است.»

«جان‌ری» طبیعی دان انگلیسی در موضوع گیاهخواری اینطور بیان میکند: «حقیقتاً انسان اعضای یک جانور گوشت خوار را ندارد... باغهای ما همه لذتهای روان پرور را جلو چشم ما می‌گستراند در صورتیکه کشتارخانه‌ها و قصایبها پر از خون بسته شده و کثافات شنیع است...»

«بوفون» از علمای بزرگ تاریخ طبیعی نوشته: «انسان میتواند مانند حیوان با نباتات زندگانی بنماید... بنظر می‌آید طبیعت بزرحمت برای هوا و هوس و حرص او کفایت میکند. انسان به تنهایی خیلی زیاده‌تر گوشت می‌بلعد که تمام جانوران درنده و این از روی اجحاف است نه از حیث لزوم.»

ولتر معروف میگوید: «مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرو نشانده‌اند و از کشتار سیر گشته‌اند همه آنها یک خون بجوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه

میکند. دیوانگی بزرگ آنها و سواس خونریزی برادران خود شان و ویران کردن دشتهای حاصل خیز است تا اینکه روی گور-ستانها سلطنت بکنند.»

به لاشخوران متعصب این گمات «شلی» را میدهم تا اندکی فکر بنمایند: «تشریح الابدان قیاسی بما نشان میدهد که انسان شبیه به حیوانات میوه خوار می باشد و هیچ نشانی از گوشتخواری در او نیست نه پنجه دارد تا شکار خود را بگیرد و نه دندانهای بلند تیز دارد تا حیوان زنده را پاره بکند. يك «ماندارن» اولین طبقه چین ك ناخنهای او به بلندی دوشست میرسد فخواهد توانست يك خرگوش زنده را بدراند. بوسیله همه نیرنگهای شکم پرستی است که يك گاو وحشی را گاو اهلی میکنیم و قوچ را مبدل به گوسفند مینمائیم که بر خلاف طبیعت می باشد تا نسوج او نرم و فاسد بشود—این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آنست بوسیله پخت و پز علمی که آنرا قابل جویدن مینمائیم و تبدیل به چاشنی میکنیم تا از تفری که از خون بما دست میدهد پرهیز کرده باشیم. من خواهش میکنم از همه آنها؛یکه آرزوی راستی و خوشبختی را مینمایند از روی صداقت يك امتحان خوراك نباتی را روی خودشان بکنند... بدبختانه ترجیح این خوراك را تنها ما بین مردمان دانشمند مشاهده مینمایند که میتوانند از شکم چرانی و خرافات چشم پوشند... زیرا مردمان کوتاه نظر که قربانی ناخوشیها هستند ترجیح میدهند دردها و ناخوشی خود را بوسیله داروها آرام بکنند تا پیش بینی آنرا بتوسط خوراك بنمایند.»

بسوئه نطق بزرگ تردید نمیکند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراك مرداری او نسبت بدهد: «...اکنون برای

خوراك با وجود تنفری كه طبیعتاً بما دست میدهد باید خون بریزیم و همه سلیقه بخرج دادن ما برای آراستن و پر کردن سفره خودمان به دشواری كفایت میکند تا لاشه‌هاییكه میخوریم تضریر صورت ظاهری به آنها داده باشیم.»

«اما این تنها بدبختی نیست زندگانی کوتاه شده و در اثر تند خوئی كه در نژاد انسان پیدا گردیده زندگانی کوتاه‌تر می‌شود. انسان كه در ازمنه اولیه از سر جان جانوران میگذشته عادت کرده بود تا از سر زندگانی همجنسان خودش نیز دست بردارد...»

یکی از پیشوایان بزرگ گیاهخواری كلیزس در كتاب مفصلی كه نوشته ثابت مینماید: ۱ — كه انسان بهیچوجه حیوان گوشت خوار نمی‌باشد و طبیعتاً آرام‌ترین جنسندگان است. ۲ — كه كشتار حیوانات اصل و پایه خطایا و جنایات اوست. همچنین خوراك حیوانی سبب زشتی و پشرس ناخوشی‌ها و کوتاهی زندگانی او میباشد. ۳ — كه این گمراهی سرنوشت آینده او را چركین نموده یعنی زندگانی جاودانی او را بعقب میاندازد.

«میشله» مورخ نویسنده نامدار میگوید: «برای زن و بچه این يك عنایت است يك بخش مهربانی است كه بخصوص میوه‌خوار باشند از پلیدی گوشتها پرهیزند و از خوراكهای بی گناهی كه سبب مرگ کسی را فراهم نیآورد خوراكهای خوشبو و خوشمزه ساخته و با آنها زندگانی بکنند...»

در جای دیگر گفته: «حیوان حقوق خود را در مقابل خدا دارد... حیوان پر از اسرار تاریك است... دنیای پكران خوابها و دردهای زبان بسته!... اما نشانیهای آشكارا این دردها را بزبان بی‌زبانی بیان میکند. تمام طبیعت بر ضد بربریت آدمیزاد كه انكار مینماید كه برادر زیر دست خود را پست می‌شمارد شكنجه

میکند اعتراض نموده و طبیعت او را در جلو کسیکه هر دو آنان را آفریده محکوم می‌سازد...»

«زندگانی، مرگ و کشتاری که خوراک حیوانی تحمیل مینماید این مسائل تلخ از جلو چشم من میگذرد. چه کشمکش جانگدازی! يك کره دیگری را آرزو بکنیم که دندان گبهای سرنوشت و پستیهای این زمین از ما دور بشود.»

لامارتین شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی در خصوص گیاهخواری گفته است از جمله يك بیت او اینست: «گوشت حیوانات مانند شکجه روح فریاد میکشد و مرگ در درون تو تولید مرگ میکند.»

فیلسوف بزرگ و نویسنده نامدار روسی تولستوی مینویسد: «عادت گوشتخواری باز مانده ازمنه بربریت است و ظهور گیاه خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت بشمار بیاید.» دانشمند بزرگ فابر نوشته: «این است گوشت گاو گوسفند و پرندگان چقدر ترسناک می‌باشد. این بوی خون میدهد این از کشتار سخن میراند اگر کسی می‌اندیشید جرئت نمیکرد سر سفره بنشیند.»

کوتیه که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت الحیوة می‌باشد. راجع به گیاهخواری میگوید: «این طرز خوراک را می‌شود از روی عقل پذیرفت و همه کسانی که تکاپوی کمال مطالب تکوین و تربیت نژادهای آرام با هوش خوش سلیقه ولی پرنسل و قوی و زرنک و چالاک را مینمایند تمجید و ستایش خواهند کرد.»

پروفسور «شارل ریشه» اظهار میدارد: «... باقی میمانم بدانیم که خوراک حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه. این خوراک لازم نیست همه چیز گواهی میدهد و این الفبای علم الاعضاء

است.»

پروفسور «لاندوزی» که تحقیقات زیادی در باب خوراك نموده گفته است: «خوراك حیوانی که استعمال میکنیم و هر روز بیش از پیش در آن زیاده مینمایم خوراك نیست يك زهر آلود کننده بدن ماست.»

«مترلینگ» از نویسندگان بزرگ معاصر بنوبت خود بر روی گیاهخواری را از نقطه نظر علمی اعلام میکند: «مجبور می شوند اقرار بنمایند که هیچکدام از انتقاداتی که در باره خوراك گیاهی نموده اند در جلو منطق خیلی ساده نمیتواند ایستادگی بکند من به نوبت خودم تصدیق مینمایم که همه آنهایی که شناخته ام و پیروی گیاهخواری را نموده اند در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده ذهن آنان تند شده مانند اینک که از يك زندان دیرینه خفه کننده و مسکینی بیرون جسته باشند.»

همچنین میافزاید: «هرگاه دنیا میتواند از خوراك حیوانی دست بکشد نه تنها يك شورش اقتصادی پیدا می شود بلکه يك بهبودی اخلاقی منتج میگشت.»

«رومن رولان» در کتاب «ژان کریستف» نوشته: «گرورها هر روز بدون کمترین آزر و پشیمانی یهوده قتل عام می شوند اگر کسی باین فکر بفتد ریشخندش میکنند ولیکن این يك جنایت پوزش نا پذیر است و به تنهایی گواهی میدهد که چرا انسان درد میکشد. او فریاد میکشد بر ضد نژاد آدمیزاد.»

«اگر خدائی هست و چشم می پوشاند او فریاد انعام میزند بر علیه خدا هرگاه يك خدای خوب وجود دارد بیچاره ترین مخلوقات باید آزاد بشود. اگر خدا نیست مگر برای زورمندان دادگیری برای سیه روزان نخواهد بود برای مخلوقات نا توانی که

پیشکشی قربانی آدمیان هستند. نه نیکی و نه دادگری وجود ندارد.»

«ریچارد سن» میگوید: «من صمیمانه آرزو مندم که پیش از خانمه قرن بیستم نه تنها سلاخخانه‌ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت بعنوان خوراك وریفتد.»

خوشبختانه اطباء و دانشمندان و ادبا و فلاسفه ییشمارى طرفدار گیاهخواری می‌باشند و امروزه در تمام ممالك دنیا گروه زیادی این طرز خوراك را پذیرفته‌اند همچنین بیروان عقیده مزداسنان و یزدانیان و غیره که دارای نفوذ بزرگی هستند از روی همین طرز خوراك پیروی مینمایند که شرح آن گنجایش صفحات این مختصر را نمیدهد.

فصل پنجم

مضرات گوشت

بسیاری از اطباء که تحقیقات زیادی در باره خوراك انسان نموده‌اند معتقد شده‌اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی‌باشد بلکه مولد بیشتر ناخوشیهای کشنده شده‌است چنانکه برای معالجه آنها کافست که از گوشت پرهیز نمایند مثل قمرس، اسهال، روماتیسم سرطان، سل، اپاندیسیت و غیره که بخصوص از استعمال گوشت پیدای می‌شود. این خوراکی را که گمان میکردند برای انسان ناگزیر و سودمند می‌باشد امروزه ثابت شده که بیفایده‌ترین خوراکیها و کشنده سلولهای بدن است اگر از کشتار قصایی که شرافت انسانیت

را به باد میدهد چشم پوشیم ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را میکشند.

حیواناتی که آزادانه زندگانی میکنند خیلی کم دیده می شود که ناخوش بشوند و دندان خراب اصلاً در نزد آنان وجود ندارد ولی آنهایی را که انسان اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده دندان کرم خورده دارند فکین آدمیان اولیه بما نشان میدهد که دندان آنها خیلی کار کرده اما کرم خورده نیست و این دلیل بر آنست که خوراک آنان خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته مثل میوه های خشک و دانه نباتات ولی سالم و طبیعی بوده است. «بودوان» در همین خصوص میگوید: «نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غار نشین را گوشتخوار وانمود میکنند آنان بخصوص از نباتات خوراک خود را میگرفته اند»

گوشت سبب پیری پیش رس می شود چون يك کار فوق العاده از اعضای بدن میخواهد و مقداری از زهرهای خود را در بدن باقی میگذارد که بمرور جذب شده و مستعد هر گونه ناخوشی میگردند دکتر «الد فیلد» مینویسد: «امروزه از روی علوم به ثبوت رسیده که انسان در ردیف حیوانات گوشتخوار نمیشد بلکه میوه خوار است امروزه این عمل شیمیائی سنجیده شده که هیچکس نمیتواند رد بکند نباتات دارای همه مواد لازمه برای بدن انسان هستند.»

«گوشت يك خوراک طبیعی نیست و تولید اغتشاش در عملیات بدنی مینماید همانطوری که آنرا در تمدن جدید استعمال مینمایند گوشت بمقدار زیاد از حیوانات ذره بینی ناخوشیهای مهیب در بر دارد که به آسانی به انسان انتقال میدهد مانند سرطان سل تب کرمهای روده و غیره همچنین تعجیبی ندارد که عادت گوشتخواری

سبب ناخوشیهائی است که در صدی نود و نه مردم را میچیند.»
 دکتر «بن ژوی» پس از امتحانی که روی خود نموده اظهار
 میکند: «پانزده سال میگذرد که بزخم قرچی مبتلا بودم و بر ضد
 آن پيخود زهرهای دواسازی را استعمال میکردم: یود، جیوه، بروم
 ارسنیک و ترکیبات آنها را به مقدار زیاد بکار بردم بدون اینکه مرض
 ریشه کن بشود... میکروب پیوسته زیاده‌تر شده و از قوت بدنم
 که از ناخوشی و میکروب و دواها ضعیف شده بود همیشه
 میکاست.

«از روی ناامیدی روی طرز خوراکهای مختلفه امتحان
 کردم و خیلی باعث تعجبم گردید گیاهخواری مرا بزودی معالجه
 کرد. این بهترین دوی مؤثر بود زیرا هنگامیکه همه دواها را
 استعمال نمیکردم اثر مینمود و بمحض اینکه گوشت میخوردم دو
 باره ناخوشی عود میکرد.»

گوشت غذای مقوی نیست چنانکه گمان میکنند و مولد قوه
 عضلات نمیشد اگر بلا فاصله بعد از خوردن آن احساس قوت
 مینماید فقط در اثر يك تهیج ساختگی و خطرناك است مانند الکل
 که اعصاب را تهیج میکند برخلاف عقیده عامه گوشت زهرآلود
 کننده بدن است و در روده‌ها فاسد شده تولید میکربهای گوناگون
 مینماید تقریباً همه ناخوشیهای جهاز هاضمه مربوط بفساد گوشت
 است. دکتر «گاستن دورویل» میگوید: «تجربیات طبی برای ما
 کاملاً مضرات گوشت را ثابت کرده و گواهی میدهد که آن تقریباً
 یگانه باعث ناخوشیهای آلات هاضمه است آنست که سبب سوء هضم
 ورم امعاء و ایدنیست می‌باشد آنست که کمک به نشو و نمای
 محرقه و ذوستریه میکند آنست که طفیلیهای مرض سل و سرطان
 را تقویت مینماید بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری است در موانع

ناخوشیهای کبد و امعاء همچنین سل که سبب بهبودی ناخوشی میگردد....»

استعمال آلكل و گوشت با یکدیگر توأم است هر دو لازم و ملزوم هم می باشند دکتر «هوشار» نوشته: «طرفداری از گیاه خواری همچنین جنگ بر ضد الكولخواری است این آفت دنیای امروزه.»

میرویم اجمالاً عقاید بعضی از اطباء را در باره گوشتخواری شرح بدهیم:

دکتر «جیمس» مینویسد: «من خوراکی را سراغ ندارم که باندازه گوشت کاو تولید يك تهیج غیر طبیعی روی سلسله اعصاب انسان بنماید.»

دکتر «باسکول»: «گول نخوریم گوشت بیشتر مهیج است که مفدی نمی باشد باضافه دارای زهر هم هست.»

دکتر «لوکرن» میگوید: «ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر «مردار» و بوسیله گوشتخواری از روی میل مقداری از زهر «تکسین» را داخل بدن خودمان مینمائیم.»

دکتر «ویکتور پوشه» گفته: «ما میتوانیم یقین داشته باشیم که یکنفر گیاهخوار هرگز مرض آبانديست نمیکبرد و خوردن گوشت سبب تولید آن می شود.»

دکتر «پاپوس» میگوید: «از وقتی که برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند مرض قمرس نزد آنها بروز کرد و بهمان درجه که شهرها بجای يك بشقاب عدس و يك سوپ خوب بيفتك با سبب زمینی خوردند ناخوشیهای معده و روماتیسم زیاد شد.»

دکتر «دك» مینویسد: «هر چه ساده تر زندگانی مینمائیم بیشتر جلو ناخوشیها و میکربها مقاومت خواهیم کرد همچنین اعضای بدن

ما بهتر کار خواهد نمود.»

پرفسور «بوشار» اظهار میدارد: «گوشتخوران زبان چرك تنفس بد مدفوعات کثیف و غیر منظم دارند همچنین ناخوشیهای مده و امعاء زخمهای جلدی سردرد روماتیسم چاقی یا لاغری زیاد در آنها دیده می شود.»

اغلب اوقات حیواناتیکه برای فروش تهیه می شوند يك توده زنده ناخوشیها هستند و تا همان زمانی نده میماند که برای کشتن آماده مینمایند تا بمرگ طبیعی نمرده باشند و آن اراض را به آسانی واگیر میکند.

در سر زمینهایی که دو نژاد با خوراك مختلف در يك آب و هوا زندگانی میکنند دیده می شود گروهی که گوشتخورانند بمرض سرطان مبتلا می شوند در صورتیکه گیاهخوران از این ناخوشی ایمن هستند در هندوستان ما بین مردمان گیاهخوار مرض سرطان بطور استثناء دیده می شود ولیکن گوشتخوران پیوسته مبتلا باین مرض میگرددند. در مصر مابین قبطیهای گوشتخوار شهر نشین و فلاح گیاهخوار و در ایراند اهالی جنوب شرقی آن که گیاهخوار هستند و اهالی «اولستر» که خوراك انگلیسها را میخورند مابین آنها سرطان شیوع دارد و تلفات سنگینی از گمراهی در باره خوراك خود میدهند. شماره قربانیهای مرض سرطان در انگلیس و ممالکی که زیاد گوشت میخورند از کروورها افزون گشته و مطابق عقیده اطباء از خوردن گوشت و خوراکیهای مہیج تولید می شود.

دکتر «رابرت بل» از اطباء انگلیس میگوید: «من بطوری متقاعد شدهام به ارزش يك طرز خوراکی که بیشتر ان از سبزیها و میوههای خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند که بهیچوجه نردید. ندارم اعلام بکنم که هر گاه به اندازه زیاد سبزیها و میوههای

خام در خوراك ما بكار ميرفت از مرض سرطان بزودی يك يادگار تاريخى باقى ميمانند.»

دكتر «جج بلاك» نيز مينويسد: «بوسيله خوراك ميوه و غلات و سبزيها مى شود گرفتاران ناخوشى سرطان را يا يك قسمت عمده اگر همه آنان نباشند از درد و زجر اين ناخوشى آزاد بنمايند. من آنها بمراتب زياد به تجربه رسانيده ام در آزمونهاي خودم پس از آنكه اين طرز خوراك را پيدا كردم يك فصل باسعادتى براى من باز شد.»

بهترين پيش بينى براى جلوگيرى از ناخوشيهائى كه خوراك و امساك در غذاست بخصوص خوراك طبيعى كه از نباتات گرفته باشند هواى آزاد ورزش شستشوى بدن و فكر آرام انسان را هميشه تن در دست خوش بينه و خوشين مينمايد.

انسان بواسطه استعمال خوراكهاي ساختگى و من در آرى سلامتى خود را از دست داده بنيه او به تحليل رفته و بزودى تخم ناخوشيهائى گوناگون در او نشو و نما ميكند تركيب و ساختمان تن او از تناسب افتاده زيبائى حيوان آزاد و زشتى حيوان اهلى (متمدن) بهمان پايه است كه انسان شهر نشين متمدن با انسان آزاد و روستا كه در آغوش طبيعت پرورش يافته. آيا هيچ نديده ايد كسانى را كه مانند خمره باد كرده اند خون از سر و صورت آنها ميچكد دور چشمشان حلقه كبود رنگ افتاده سر كچل شكم پيش آمده ميتوانند راه بروند عرق ميريزند نفس ميزند يا كسيكه از كم خوني رنگ پريده مانند مرده از كور گريخته است در زمان باستانى مردمان يك زندگاني روستائى و بي آلايش داشته اند رنج ميكشيدند در هواى آزاد تنفس ميكردند سپيده بامداد با خورشيد بر ميخواستند غروب با آن ميخوايدند ناخوشيهائى سینه وجود نداشته دواهای

عجیب و غریب استعمال نمیکردند و بهتر زندگانی مینمودند. زن و مرد برادر و ار پاهای برهنه بایکدیگر کشاورزی میکردند بچه‌ها را آنان تدرست و سرزنده و خوشحال بودند. ماما لازم نداشتند چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.

فصل ششم

پختن خوراك

انسان همیشه پرستش پیچیدگی و ظاهر سازی را میکند. هر چه آسان و طبیعی است بچشم او خوار می‌آید از این رو زندگانی را پیوسته دشوار نموده گمان میکند به خوشبختی خواهد رسید. در صورتیکه همیشه از او رو برگردان است خوراك چیزی است که به انتها درجه پیچیدگی رسیده طبیعت نشان میدهد که انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی بنماید پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراکیها و یا برای این است که مزه آنرا پوشاند مثل گوشت تا بذائقه فاسد شده ما لذت بکند و تمام اینها نتایج بدی برای سلامتی خواهد داشت.

پختن خوراك را از حالت طبیعی خارج کرده ماده حیاتی را «ویتامین» که در آن وجود دارد میکشد و برای بدن يك تفال خوراك پخته شده که در آن زهرهای کشتار تولید می‌شود باقی میگذارد. بدن انسان از گروه بی‌شمار ذرات كوچك زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته همه موجودات خوراك زنده می‌خورند همه طبیعت زنده است همانطریقه برای نشو و نما و

نگاهداری بدن عناصر مادی لازم می‌باشد برای نگاهداری زندگانی حیاتی و روحی انسان محتاج است بجذب نمودن خوراك زنده یعنی خام و پخته و از نرسیدن آن ماده حیاتی روح پژمرده شده قوای حیاتی سست و ناتوان میگردد چنانکه از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود پس روی زمین زندگانی نگاهداری زندگانی را مینماید. این ماده در همه هستیهای روی کره ما وجود دارد و برای اینکه داخل بدن انسان بشود تنها در گیاهها تجزیه و ترکیب آن صورت میگیرد. حیوانات گیاهخوار مستقیماً این ماده را از نباتات میگیرند و جانوران درنده از گوشت زنده حیوانات دیگر اخذ مینمایند. پختن زندگانی را نابود کرده و يك ثقالة را بدن میدهد که همه قوت حیاتی خود را از دست داده است و تنها بدن آنهائی را که نیمه جان هستند بکار میرد و قوای خود را باین وسیله مرمت میکند.

هیچيك از موجودات خوراك خود را نمی‌پزند یا نمیکشند اما انسان دقت کاملی در اینکار مینماید چنانکه فیزیولوژیست ایرلندی «گریوز» انسان را يك حیوان طبخ توصیف میکند و گویا همین را دلیل برتری خود بر سایر جانوران میداند در صورتیکه برخلاف قوانین طبیعت رنتار میکند و از اینرو بدن او هیچوقت قوای لازمه را نگرفته بعلاوه يك مقدار زیاد از زهرها داخل آن میگردد و هرگاه از آب میوه خام و سبزیها اخشیجهای زندگانی باو نرسد بدون شك خواهد مرد.

آتش است که انسان بكمك آن خوراكهای عجیب و غریب و تراشیده که خام نمیتواند لب بزند پخته و میخورد تا طبیعت را کول زده باشد. «بورددو» در تاریخ خوراك مینویسد: «استعمال آتش بابتدای گوشتخواری انسان میرسد چون عضلات سخت و بد

مزمه حیوانات بدون تغییری که آتش بآن میدهد خوردنش دشوار بوده است.» و همین استعمال روزانه خوراکیهای مرده است که ذائقه او را منحرف کرده و بچیزهای مهیج مثل الكحل و ترياك و غیره میل میکند — خوراك پيش از همه چیز باید خام باشد یعنی همانطوریکه طبیعت بما میدهد. پرفسور «ریشه» میگوید: «باید پذیرفت که انسان يك حيوان است — گاهی باهوش اما اغلب نادان و درنده میباشد. برای خوراك خودش باید مانند يك حيوان رفتار بنماید. خوراك طبیعی ما نباید از آنچه که پس از کرورها قرن همه گذشتگان ما میخورده اند تفاوت داشته باشد پس نیاکان ساده ما آتش نمی شناختند و خوراك خود را نمی پختند. استعمال خوراك پخته شده یعنی زندگانی برخلاف ساختمان بدنی خودمان. آیا پختن خوراکیهای طبیعی را خراب و فاسد نمیکند.»

بعلاوه پختن سبزی و میوه نمکهای معدنی آنها در آب حل کرد، بیشتر مواد لازمه آن از بین میرود چنانکه فسفاتهای شیمیائی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمیگیرد و جزو بدن نمی شود میوه های ترش مثل لیمو و سرکه نمکهای معدنی را حل میکند ولی در هر حال اگر خوراك پخته هم استعمال میکنند برای تقویت ماده حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال نمایند.

افسان کنونی همان میوه خوار است که طبیعت باو میل خوراکیهای خوشبو و گوارای میوه را داده که از حرص لاشه جانوران و پرندگان و آب گندیده میوه های کال و دل و روده چرك و خون حیوانات را رنگریزی کرده با ادویه آمیخته بجای میوه خوشمزه میخورد، عطر او سیر و پیاز و پنیر گندیده و دود خفه کننده نوتون شده و آب فاسد شده انگور و عصاره های زهر آگین را مینوشد و همه وقت خودش را صرف درست کردن خوراکیهای

زهر آلود و خونین مینماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دستهای اوست که بهرکاری درمیآید تا در نتیجه فکر او که آنهم بواسطه تجربیات ملیونها سال و انتقال دادن بآیندگان ترقی کرده این پس از یافتن آتش است که او توانسته يك زندگانی مصنوعی برای خودش درست بکند و از هوای آزاد، ورزش طبیعی و زیبایی چشم انداز طبیعت محروم شده يك محیط محدود کثیف و من درآوری برگزیده بواسطه پنهان شدن در اطاقهای تنگ و تاریک تنفس هوای زهر آلود و گرد و غبار، کار کردن و خوابیدن در جاهائیکه هوای آزاد بآن نمیرسد، خوردن خوراکیهای ساختگی که با آتش و هزار گونه چم و خم آراسته می شود بیشتر سبب فساد او را فراهم آورده انسان میوه خوار آرام يك دیو تشنه بخون شده بیش از همه جانوران درنده لاشه و کشتار می بلعد.

بجای آرامش و خرمی طبیعت در میان داد و غوغای دائمی زندگانی کرده شب را نشسته و روز را خوابیده مهربانی و عشق طبیعی را يك مسخره تکین کم و بیش جانکدازی درآورده کارهای عجیب و غریب دشوار و بی فایده از او سر میزند زندگانی را سخت و غمناک کرده است.

فصل هفتم

اخلاق و گیاهخواری

احتیاج خوراك طبیعتاً پیدا شده اول بدون ترتیب هر چه که میانند میخوردند این يك خوراك بدون اراده و زورکی بوده بیشتر میوه خوش آیند درختان خودرو و گاهی دانه های دیمی و

ریشه‌های گیاه‌ها و هنگامی گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند می‌خوردند چونکه بنظر می‌آمده حیوانات یکدیگر را می‌خوردند.

از زمانهای قدیم که علم وجود نداشته برخی از کسانی که دارای يك حس مشاهدات، بخش استدلال خداداد و احتیاج به متقاعد نمودن داشتند پس از آنکه خوراکیهای گوناگون را سنجیده از مد نظر گذرانیدند بعضی اصول و قوانین در باره خوراکیها وضع نمودند. اینها عالم نبودند اینها خیالپرست بودند این طبقه از مردم که يك زندگانی جداگانه در جامعه مینماید و شاعر خردمند یا فیلسوف نامیده می‌شوند.

حقایقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده‌اند همانقدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان قلب آنان گواهی داد که يك چیز آنقدر پست کننده مانند کشتار نمیتواند برای وجود انسان يك ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سرزنش و گاهی با لحن تند و خشم آلود یا ترحم و هنگامی با تصویرهای روشن و زنده یا بوسیله يك منطق محکم در اطراف قرون و سرزمین‌ها در باره گوشتخواری قضاوت نموده‌اند نمونه زندگانی آنان دلایل عقیده ایشان را تقویت میکند زیباترین و دلیرترین و نافذترین آنها کسانی بوده‌اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراهم نیاورده.

چندی بعد علمای متصوفین و فلاسفه و مقدسین باین عقیده همراهی نمودند و امروزه نیز گروه‌ها مردم برای ترحم نسبت بحیوانات و بواسطه احترام خودشان از استعمال گوشت پرهیز مینمایند. همه میدانند که اخلاق، علم و رفتار و عادات است و خوراك بك عنصر بزرگ زندگانی میباشد که تأثیر انکارناپذیری در اخلاق

و روش انسان دارد؛ مثلی است بفرانسه که گویا از «کانت» گرفته شده (۱) میگویند: بمن بگو چه میخوری بتو میگویم کی هستی. این مطلب عین حقیقت است هرگاه خوراك حیوانات مختلفه را با طرز عادت و روش آنها بسنجیم خواهیم دید با عادات آنها تناسب و وابستگی نزدیکی دارد بیشتر فلاسفه و اخلاقیون درندگی نژاد آدمیزاد را بخوراك خونین او نسبت میدهند.

«فیثاغورث» حکیم از کشتار حیوانات اظهار تفر میکرده و طاقت دیدن آنها نمیآورده؛ او میدانسته است کسیکه کشتار حیوانات را کار طبیعی می‌پندارد بآسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست همچنین هیچ گیاهی را زخمی نمیکرده و هیچ جنبه‌ای را نمی‌آزرده و پرندگان را میخریده و از قفس آزاد مینموده. «افلاطون» در کتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراك حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی مابین مردم است و آنها تنها برای سربازان تجویز میکند تا درنده و جنگجوشوند. «سَنَك» و «پلوتارك» و کلیة فلاسفه همعقیده هستند که گوشتخواری تأثیر بدی در ذهن دارد.

«میشله» با شاعر بزرگ انگلیس «بایرون» همعقیده میباشد که خوراك حیوانی انسان را بسوی درندگی و جنگ میکشاند. «کانت» و «ژان ژاک روسو» نیز درین موضوع موافق هستند. «روسو» گفته: «کسانیکه زیاد گوشت میخورند یش از سایر مردم درنده و تندخو میباشند. این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است.» چونکه خودپسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه میکنند. جانوران خونخوار که بیدار نمی‌شوند مگر برای پاره کردن و پنجه آزمودن همچنین آزار

میرسانند بدون اینکه آگاه باشند.

ابن الاثیر مورخ مشهور که شاهد معتبر هجوم مغولها و درندگی و خونریزی آنها بوده است در باب خوراکشان میگوید: «آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چونکه همراه خودشان کله‌های چارپایان را آورده و از گوشت آنان میخوردند همچنین سگ، خوک و غیره را نیز میخوردند...» ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشتخوارند خودپسند، خونسرد، يك قیافه خشك خشن و درنده دارند، صورت قرمز، چشمهای گودرفته و عضلات خشك و بهم کشیده است؛ برعکس مردمانی که از نباتات زندگانی مینمایند خوش سیما، متناسب، خوش اخلاق، آرام، مهربان و خوشخو میباشند. ژاپنیها که يك ملت آرام، خوشخو و دلاوری هستند چنانکه نه از خطر و نه از مرگ میترسند گیاهخوار میباشند.

شکی نیست که گوشتخواری باعث درندگی می شود همه کسانی که آرزومند پیشرفت اخلاقی و بهبودی حالت اسفناك جامعه بوده اند در انتشار این عقیده کوشیده اند. اگر دکان عرق فروشی، قصابی، ماهی گیری و مرغ فروشی را می بستند تا اندازه صلح عمومی و برادری آدمیان صورت خارجی میگرفت. برای پیشرفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم که خوراك خونین دریفتد و گیاهخواری جانستن او بشود اگر برتری حقیقی از قلب می آید هرکسی باید از گوشتخواری دست بکشد که نه دشوار است و نه غیرممکن میباشد. بیشتر آنهایی که بهانه میآورند از روی نادانی و خرافات و ترس اینست که مبادا مضحك بشوند. باید گفت که هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهایی است که حقیقت آنرا نمیدانند؛ ما چقدر بسادگی نیاکان خودمان خندیدیم روزی می آید که آیندگان بخرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبائی و نرمی که گیاهخواری بمردم میدهد کوتاه بینان گمان کرده اند این خوراك سست و لاابالی کرده از جدیت میکاهد اگر از نرمی و لاابالی بودن خشمناکی و درندگی را منظور دارند بهتر آنست که این جدیت از سر مردم بیفتد چنانکه مابین بودائیان گیاهخوار بندرت جنایت اتفاق می افتد از این گذشته این ایراد را نمی شود بژاپنیها گرفت که امروزه یکی از ممالك مهم دنیا بشمار می آید.

در نتیجه گوشتخواری است که نژاد انسان فاسد شده پاکیزگی و سادگی نخستین خود را از دست داده عادات و اخلاق او پر از آرایش و درشتی گردیده زیر دست آزاری و درندگی و خونخواری انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه شده.

چون در طبیعت کشمکش و زد و خورد مابین بعضی از جانوران درنده و خونخوار وجود دارد انسان گمان کرده جنگ و خونریزی و کشتار برای زندگانی واجب است اما این دلیل جفکی است چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ نمیکند بلکه طبیعتاً بی آزار و آرام و خوب میباشند و همه آنها از نباتات تغذیه مینمایند مانند میمون، اسب، کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سرمشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است بنظر می آید يك بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده می شود. پرندگان طعمه خوار عموماً شکار خود را يك ضربت منقار میکشند حشرات با زهر خودشان آنها را بی حس کرده بعد میخورند؛ برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر و مار يك سیالۀ مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فالج میکند هر چند این قوه

مضاطیسی در انسان هم وجود دارد اما برای کشتن جانوران بکار نمیرود پس او سلاخخانه را اختراع کرده این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری باین رذالت شکار خود را نمیخورد و برای پوشانیدن جنایات قبیح آن را همیشه دوردست و در پرتگاه می سازند.

مایین جانوران درنده نیز هر کدام دشمن عده معدودی هستند و بدیگران آزار نمیرسانند مثلاً شیر آهو و گوزن و غیره را شکار مینماید و به پرندگان و حیوانات کوچک کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی میخورد. گربه موش و پرندگان کوچک را میگیرد و غیره. اما آدمیزاد شکمپرست میخواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را بدوش آنان بگذارد و شکنجه ها بنماید. شکم او کورستان فراخ همه جنندگان است او میخورد آنچه که زندگانی میکند یا میتواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معده خود غرق می سازد این نیز يك دلیل برتری اوست. گاو علف میخورد، ببر گوشت زنده را میدرد؛ انسان هم لاشه جانوران را می بلعد ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراك آنهاست بدست آورده بدون تکلف میخورند و آنها را کفایت میکند آنها میخورند برای زیستن اما بسیاری از آدمها پیش از همه چیز زندگانی میکند برای خوردن.

بی مناسب نیست که چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخبرالسلطنه (مهدی قلیخان هدایت) بنگاریم:

در حرص انسان

شیر و ببر و خرس و کفتار و پلنگ
گر شکاری را همی آرد بچنگ،

بهر سد جوع باشد در کفاف
 نی برای جمع کردن بر گزاف.
 گر خورش از بهر قوت زندگیت
 مرغ و کبک و ماهی ای مسرف ز چیست
 خوان خود از هر رقم رنگین کنی
 معده را از این و آن سنگین کنی
 از شکار ار بر چنگ خود بهشت
 او ندارد دست اندر زرع و کشت
 تو نبات و جانور با هم خوری
 همچنین عرض شرافت می‌بری
 در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟
 گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟ (۱)

یکی از شعرای حساس آقای پژمان چندین حکایت بنظم
 و یک قصیده در موضوع گیاهخواری و مظلّم انسان نسبت به حیوانات
 گفته‌اند و از آنها نسخه به بنده التفات کردند در اینجا چند بیت
 از ایشان انتخاب می‌شود:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد ❦

دارد هزار گونه غذا جنس آدمی
 لیکن مرا خوراك بجز این نه درخور است
 دندان و معدّه تو گواهی دهد بصدق
 کاسان دم بریده ذاتاً علفخور است

من کوسپند را کشم و میخورم و لیک
 تشریح کار آدمیان خجلت آور است
 مرغ هوا و ماهی دریا غزال دشت
 هر جانور که حالی اندر جهان در است
 از دستبرد جورث مأمون نیند از آنک
 کسترده دام حرص تو در بحر و در بر است
 بد نام گشت گرگ ولی چون نظر کنی
 انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است

چون صفحات این کتاب خیلی محدود است و بما اجازه
 نمیدهد همه اسنادی که از شعرا در دست میباشد بنگاریم باین
 قطعه سعدی که درندگی انسان را سرزنش نموده و او را همپایه
 و همکار گرگ معرفی میکند اکتفا مینمائیم:

شنیدم کوسفندی را بزرگی
 رهانید از دهان و چنگ گرگی
 شبانگه کارد بر حلقش بمالید
 روان کوسفند از وی بنالید:
 گر از چنگال گرگم در ربودی
 بدیدم عاقبت گرگم تو بودی.

پیدادگری انسان در باره حیوانات جنایانی که نسبت بآنان
 مرتکب می شوند زیر دست آزاری او دلیل بر فساد احساسات و
 پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت بآنان مینماید
 با خونسردی بی اندازه جلو جانور دو پا میگوئیم: ای انسان غدار
 خونخوار! آیا هیچ فکر کرده که اگر در روی زمین مخلوقی همانقدر
 با هوش و شریر و ده مرتبه زورمندتر از انسانی وجود داشت آیا هیچ

تصور کرده که در مقابل این شخص توانا و افسار سر خود که سرنوشت تو بدست او بود مجبور میشدی سر تمکین فرود آورده مانند اسب و الاغ و کوسفند و غیره مره اسارت شرمگین بارهای گران شناعت و درشتی و بالاخره طویله و سلاخخانه را بجوشی؟

از کشتار روزانه کرورها حیوانات بی آزار که نمیتواند از خودشان دفاع بنمایند نه تنها انسان خود را پست و تنگین میکند بلکه بدون لزوم فریاد اتمام جوی وجدان خود را بزور خفه مینماید و همه آنها را که گوشت میخورند در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده متفقاً مسئول شکنجه حیوانات می باشند. «کنان دیل» نویسنده سرشناس انگلیسی میگوید: «یک نفر انسان اجازه اخلاقی ندارد یک گاو را سر ببرد یا یک ماهی را بکشد برای اینکه از گوشت این جانوران تغذیه بنماید. انسان به آنها جان نداده است و حقیقتاً از قادر متعال اجازه نگرفته که آنان را از زندگانی محروم بکند مگر اینکه بمنتهی درجه ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان «توزوفها» خانم «آنی بزان» که پیش از چهل سال است گیاهخوار هستند در ضمن کنفرانس خود شان راجع به گیاهخواری گفته اند: «واضح است که نه من و نه شما بدون اینکه بکشیم یا دیگری را باین کار وادار بنمائیم نمی توانیم گوشت بخوریم پس ما مستقیماً مسئول پستی و اهانت اخلاقی کسانی هستیم که این پشه هولناک را به آنان واگذار میکنیم.»

«تولستوی» پرهیز گوشتخواری را نخستین گام بسوی پیش رفت حقیقی انسانیت دانسته. نویسنده معروف آلمانی «نیچه» باین لحن ستایش گیاهخواری را مینماید: «من گمان میکنم که گیاه خواری بواسطه پرهیزکاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است — این مطلب را هیچ

اغراق میندارید بی شك آموزگاران آینده يك طرز خوراك سخت تری تجویز خواهند نمود.»

بخصوص جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراك نباتی بشود و يك چنین غذای خون آلود، و چرکین را دور بیندازد چون یکی از خرافاتی که شهرت دارد این است که زن باید همه وقت خود را صرف آشپزی بنماید از این رو هرگاه از رنگرزی و پیرایش لاشه جانوران دست بکشد بیشتر اوقات خود به کارهای نجیب تری خواهد پرداخت زن که تولید زندگانی میکند نباید راضی به کشتار شده و لبهای خودش را به آن آلوده بسازد.

مقایسه بکنید يك دكان میوه فروشی را که به رنگهای دلپذیر روانبخش آراسته شده از بوی آن شامه لذت میبرد سیب، نارنج، گیلان، هلو، انگور و خربزه و رنگهای زنده سبزیهای گوناگون را با دكان قصایی دل و روده آویخته شده اجساد سربریده شکم های شکافته شده پایهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون میچکد و بوی کند لاشه در هوا پراکنده میباشد.

انسان میوه خوار آرام يك دیو خونخوار گردیده يك خراب کننده پست میشود و احتیاج او به نابود کردن و شکنجه نمودن تا پستین رذالتها میرود او زحمت میکشد هوش و فکر خود را صرف میکند تا آلات کشتن بسازد اگر تنازع بقا راست است انسان تنازع فضا مینماید او میکشد، برای خوردن میکشد، برای شفا دادن میکشد، برای آمرزیدن میکشد، برای پوشش، برای زیور، برای پول، برای جنگ کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره میکشد فقط برای کشتن پادشاه ستمگر غدار پر آرز و خونخوار است که همه چیز را میخواهد و بهیچ چیز ابقا نمیکند و هنوز بخودش

دلدارى زندگاني بهتری را در دنياى ديگر ميدهد !
 او کوسفندان را بزرگ مينمايد تنها براى اينکه به پول نزديک
 بکند اين بره‌هاى بي آزار و آرامى که همبازى بچه‌هاى او مى باشند
 يکروز هم به بهائی را جلو بچه‌هاى خودش سر ميبرد و اين بچه ديوها
 که در يك محيط جنسايات تکين و اهانت به قوانين اخلاقي و
 انسانيت بزرگ مى شوند گشته از روى پدران درنده خودشان بر
 ميدارند. اگر انسان گاهى بعضى از حيوانات را مى پروراند يا
 دوست دارد براى احترام زندگاني و حس اخلاقي نميباشد بلکه
 تنها از روى خود خواهى و منفعتى است که از آنان ميبرد تا اينکه
 وقت خوردن آنها برسد و در حقيقت فريندگى دوروئى و تمسخر
 به انسانيت است.

اى گرگان پيشه‌هاى منزوى و انبوه اى جانوران درنده
 جنگلها که پهلوهاى لاغر و بهم چسبيده و چشمهاى درخشان شما
 گواهى يک زندگاني خشن و سرگردان اما آزاد را ميدهد و
 مطابق قوانين طبيعت زيست ميکنيد و براى دفاع بجز دندانها و
 چنگال خودتان چيز ديگرى نداريد شما را آفرين ميگويم که غلام
 و زر خريد يك تمدن درنده ساختگى و پست نمى باشيد.

فصل هشتم

برترى گياهخوارى

برترى گياهخوارى دور از اينست که در تحت انتقاد در
 ميآيد همه جا در هر سرزمين و آب و هوا نزد طبقات مختلفه مردم
 يکشور، کارگر، دانشمند و غيره آزموده شده و هميشه پيروزمند

بوده است چنانکه عدهٔ بیشتر مردمان آسیا هزاران سال می‌باشد که با نباتات تغذیه مینمایند.

انجمن گیاهخواران فرانسه (۱) مرام خود را اینطور معرفی میکند: «گیاهخواری گوشت همه حیوانات را منع میکند اما همه مواد دیگری که از حیوانات بدست میاید اجازه میدهد: تخم مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره.. ولیکن غلات سبزیها و بخصوص میوه‌ها را خوراك طبیعی انسان تلقی مینماید.

«گیاهخواری بر استعداد کار میافزاید به آزادی فکر کمک میکند و سبب نشو و نمای خصایل عالی انسان می‌شود که همه مخلوقات را دوست داشته و يك محرك تعادل عمیم میگردد.

«منظور از گیاهخواری اینست که انسان را بوسیلهٔ خوراکی که مطابق قوانین طبیعت می‌باشد نیرومند بنماید و هرگاه از روی عقل به آن رفتار بکنند بهترین راهی برای نشو و نمای هم‌آهنگ و تعادل کامل است.»

گیاهخواری نه تنها يك خوراك نباتی قناعت میکند پرفسور «رائو» در ضمن شروط دیگری مینماید از جمله پاکیزگی هوا، پوست بدن، جامه، منزل و جهازهاضمه همچنین ورزش روانه و ترك نمودن آنچه که بر خلاف حفظ الصحة و نشو و نمای قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است.

شیر و تخم مرغ ممنوع نشده چونکه مادهٔ حیاتی در آنها وجود دارد. با شیر گاو بچهٔ خودش را خوراك میدهد و تخم مرغ جوجه می‌شود پس اینها مادهٔ مرده نیستند مثل خوراکیهایی که در حال تجزیه هستند از قبیل گوشت و ماهی که بواسطهٔ مرگ ناکهانی مردار می‌شوند و همه‌مان میدانیم که مردار يك چیز

چرکینی است خواه موش خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمینمائیم برای آنست که بزور ادویه و پختن و رنگرزی خودمان را کول میزنیم.

پرفسور «ژول لوفور» در کتاب علمی خود راجع به گیاه خواری (۱) پس از آنکه بطرز درخشانی ثابت میکند که گیاه خواری تنها خوراکی است که بخوبی میتواند قوای جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید نتیجه میگیرد: «گیاهخواری تنها طرز خوراکی است که اجازه میدهد بدون اینکه اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هر گونه سموم، قوای محرکه بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت از سر ما را بیفزاید.»

دکتر «جان وود» انگلیسی میگوید: «به عنوان طبیب مایل هستم گواهی بدهم چنانکه از آزمایش شخصی و مشاهداتی که پس از سالیان دراز عملی خواه شخصاً و خواه در بیمارستانها نموده‌ام نتیجه می‌شود که گوشت نه لازم است و نه طبیعی و نه سالم برای نشو و نمای جسم و روح نیز لازم نیست چونکه ترقی فوق العاده پهلوانان گیاهخوار و نمونه‌های یشمار فلاسفه، نویسندگان و متبحرین نامدار خواه قدیم و خواه جدید که همه آنان گیاهخوار شناخته شده‌اند بخوبی کفایت میدهد.

این عادت طبیعی نیست زیرا که انحراف از قوانین وجود ما است انسان میوه‌خوار آفریده شده این حقیقت عملاً آشکار میگردد هرگاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم می‌بینیم او کاملاً با آنها چه از نقطه نظر اعضای درونی و چه ساختمان ظاهری فرق دارد در صورتیکه تشریح بدن او شباهت تامی با میمونهای بزرگ دارد که خوراک آنان عبارتست از میوه‌ها غلات و گردو.

« که خوردن جسد حیوانات کشته شده ناسالم است و کاملاً به ثبوت پیوسته که ناخوشیهای بسیاری از آن تولید میگردد. »

سبزیهای تازه و میوه‌های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به بدن انسان میرسانند در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت می‌شود و همه آن در استخوان است که انسان نمیتواند بخورد دکتر « ژول لوگران » در کتاب فلسفه خوراک خودش نوشته: « بچه باید يك خوراکی داشته باشد که سلسله اعصاب او را تقویت بکند و او تنها در نباتات و بخصوص در غلات موادی که لازمه نشو و نما و تشکیل اعصاب دندانها و استخوانهای او می‌باشد خواهد یافت. »

دکتر « شووآ » در ضمن نطق خودش میگوید: «... آزمایش شخصی و ناخوشهایم بمن نشان داده که همیشه خوراك نباتی مظهر يك کمال مطلوب است که برای بزرگترین استفاده از سلامتی و رتبه انسانیت باید بسوی آن متمایل بشویم. گوشتخوار معتاد یا موروئی نمیتواند به آن برسد بجز استثناء آنها بتوسط درجات و بوسیله يك پلکان محتاط و بصیر. »

دکتر « گاستن دورویل » نوشته: « خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی غلات و میوه) کاملاً برای نگاهداری و تقویت بدن انسان کفایت میکند در صورتیکه غیر ممکن است سالم باشد و فقط گوشت بخورند و یا بیشتر آنرا استعمال بنمایند. »

دکتر « ادوارد لوی » در کنفرانس خودش میگوید: « من می‌توانم امروزه اعلام بکنم یک نفر گیاهخوار را نمی‌شناسم که برای سلامتی گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خودش را تکمیل بنماید و اظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده باشد. »

فیلسوف نامدار « سنک » نیز نوشته: « از این قبیل دلایل بر

من اتر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم پس از يك سال ديگر نه تنها کارهای من آسانتر شده بود بلکه گواراتر گردید.

دکتر «ادوار لوی» در جای دیگر میگوید: «مقصود از گیاهخواری آن است که خوراکیهای را که طبیعت پیشکش مینماید با احتیاجات خودمان متناسب بکنیم. چون ما خیلی کم احتیاج به آلت داریم باید غلات خشک و پنیر و بادام و گردو و فندق را از روی امساک استعمال بنمائیم و از خوراکیهای خیلی جرب باید پرهیز کرد همچنین از آنهاییکه قوام آمده مثل شوکولات و مربا باید سبزیهای تازه را صرف کرد یا میوه‌ها را که احتیاج به پختن ندارد و همانقدر نمکهای معدنی در آن یافت می‌شود که در سبزیهای تازه.»

آزمایش نشان میدهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشیهای کسانی می‌شود که آنرا می‌خورند بعلاوه این حیوانات مبتلا به خازیر و مرض سل هستند چونکه هوای آزاد و ورزش طبیعی ندارند زمانیکه حیوانی را چاق میکنند این دلیل نمی‌شود که چون گوشت بیشتر دارد عضلاتش نیز سالم‌تر است زیرا مواد زیادی که بدرد بدن نمی‌خورد بشکل چربی زیر پوست جمع می‌شود هر چه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند بیشتر ناخوش می‌باشند بعلاوه در گوشت کوسفند اهلی غدد و کرمهای مختلفه وجود دارد.

برتری خوراکیهای نباتی در حیوانات نیز امتحان شده است. سگ و گربه که اصلاً حیوان گوشتخوار می‌باشند دیده میشود گاهی اغذیه نباتی را بگوشت ترجیح میدهند و بواسطه پذیرفتن این خوراک اهلی و رام و مهربان می‌شوند همچنین هوش آنها

ترقی و نشو و نما میکند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد ولی حیوانات گیاهخوار را که گوشت میدهند نتیجهٔ بعکس میبخشد. اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراك خود را بد انتخاب میکنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرقخور بخواد مهیج خود را ترك بنماید. از این رو چون بدن را گوشت مسموم کرده ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند. ابتدا گوشت زیادی و ناخوش در بدن آب می شود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار میگردد لهذا ترسیده طرز خوراك دیرینه را پیش میگیرند. دیگر اینکه اطباء وقتی بناخوش تجویر گیاهخواری را مینمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده آنوقت از این خوراك يك معجزه میخواهند و زمانی که ناخوشی برطرف شد دوباره همان خوراك قبل خود را پیش گرفته و گیاهخواری را جزو دوا تصور مینمایند.

فصل نهم

آزمایشهای عملی

کسانی هستند که پس از پذیرفتن دلایل گیاهخواری تردید دارند که از روی آن رفتار بنمایند و میترسند که مبدا سبب ناتوانی و ضعف مزاج بشود. این ترس از آنجا پیدا شده که عوام گمان میکنند گوشت يك خوراك مقوی است و عضلات را تقویت میکند. ما میرویم اجمالاً مشاهدات و تجربیاتی را که در هر زمان و در همهٔ آب و هواها و نزد مردمان مختلفه شده بنگاریم:

«پرس دنیس» در مقاله که در مجلهٔ جغرافیائی نوشته بگردید:

«مطابق اسنادی که بدست آمده پادشاه مصر کثویس که بزرگترین

اهرام را ساخت برای خوراك عمله‌ها باندازه ۱۶۰۰ تالان نقره
پياز و ترب و سير فرستاد كه ۱۰۰۰۰۰۰ نقره را خوراك ميداد
از اين رو اهرام نتيجه كار بازوي عمله‌هائي بود كه با نباتات زيست
ميكردند. هرم بزرگ مركب است از دو مليون و سيصد هزار
تخته سنگ كه هر کدام دو تن وزن دارد و آنها را بطول نيل تراشیده
حمل مينمودند.»

يونانيان قديم بمقدار زياد انجير خشك صرف ميكردند و آنرا
خوراك مقوي دانسته برای تقويت پهلوانان بكار ميردند. افلاتون كه
يكي از نابغه‌هاي متفكرين بوده با غلات و ميوه بخصوص با انجير
خشك زندگاني ميكرده و بسن ۸۱ سالگي مرد.

سرشماری بما نشان ميدهد كه بيشتر اهالي روي زمين
گياهخوار ميشدند. در هندوستان ۳۰۰ مليون از اهالي آن گياهخوار
هستند يعني نزديك خمس ساكنين روي كره. خوراك چينها از
غلات و برنج و سبزي و ماهي تركيب شده. ژاپنها خيلي بندرت
گوشت ماهي را استعمال ميكنند و بيشتر اهالي آن تنها از حاصل
كشاورزي زندگاني مي‌نمايند خيلي قانع و كم خوراك ميشدند هر
چند امروز در رديف ممالك متمدنه درجه اول دنيا بشمار مي‌آيند
لكن هنوز عادات و رسوم و روش باستاني خود را از دست نداده
و تقليد اروپائي‌ها را نكرده‌اند.

كارگران كشتي در مصر كنوني از خيلي قديم تنها از خربزه
و پياز و باقلا و عدس و خرما و ذرت خوراك خودشان را ميگيرند
خيلي قوي و پرزور هستند و تمام روز را كارهاي شاقه مينمايند.
چاپارهاي بومي مكزيك كه هر روز چندين فرسنگ راه
ميروند و خيلي نيرومند ميشدند تنها دانه ذرت ميخورند. روستايان
روسي فقط با نان سپاه و شير و سبزي زندگاني مينمايند خيلي

پر زور و تومند هستند. بسیاری از قبایل عرب میباشند که تنها از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت عمر گوشت بلب آنان نمیرسد همچنین خیلی کم خوراک هستند ولی در نیرومندی و چالاکی و زرنگی و استقامت در جلو هوای سوزان و بردباری ضرب المثل شده اند.

همه میداند که مردمان کوهپایه و دهقانان و برزگران در همه جای دنیا از زمان ماقبل تاریخی تاکنون بیشتر از نباتات و میوه زندگانی کرده و از شهریهایی گوشتخوار پرزورترند.

«گاریلازو» در تاریخ «انکاها» نقل میکند که بومیان «شیلی» و «پرو» گیاهخوار بوده اند و این دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده آزادی خود را نگاه دارند از اختصاصات آنها مینویسد که تنها با میوه و نان و سبزی زندگانی میکردند. مردمان آنها خیلی زیبا و خوش اندام بوده اخلاق خوب و عادات آرام و مهربان داشتند او میافزاید که زنان آنها لطافت و جوانی خود را بیش از سن شصت و دو سالگی نگاه میداشتند. دسته از رهبانان مسیحی «تراپیست» هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت مینمایند خوراک آنان منحصر است از نباتات حتی مواد حیوانی را هم نمیخورند مطابق عقیده اطباء خیلی سالم و خوش بنیه هستند همچنین عمر درازی مینمایند.

در ایران بسیاری از طوایف بادیه نشین فقط از گیاهها و نان و شیر چارپایان زندگانی میکنند و تمام روز را زحمت میکشند. در دشتستان فارس قبیله هایی مسکن دارند که خوراک آنها منحصر از خرما و آرد و نخودچی است و همیشه بد گردش بوده خیلی قوی و چالاک میباشند ولی ایرانی شهر نشین از روی تقلید اروپائیها همچنین اغلب بیش از آنها گوشت میخورد و ناخوشیهایی آن روز بروز

زیادتر می شود اما در ولایات مردمان کوهپایه و روستا تقریباً گوشت نمیخورند و خیلی سالم تر از اهالی شهر میباشند.

«نیکلا خانیکف» راجع بخوراك تاجیکهای افغانستان میگوید: «... اما پایه خوراك مردم روی پرورش درخت توت قرار گرفته که غرس آن خیلی وسیع میباشد. توتها را جلو خورشید خشک کرده آرد مینمایند و از آن نان درست میکنند. اگر بظاهر اهالی کوهستان قضاوت بنمائیم این خوراك خیلی سالم است و مطابق حساب «ایروین» غرس درخت توت خیلی بیشتر از مردمان را خوراك میدهد که يك کشت زار گندم بهمان مساحت نخواهد توانست.» دکتر «الدفیلد» میگوید: «اگر از من پرسند آیا کسانیکه از خوردن گوشت پرهیز نموده اند کم بیه و ضعیف شده اند؟ پاسخ میدهم که در بیشتر اوقات به ثبوت پیوسته که آنان جسمانی بیشتر قوی شده اند و ذهن آنان روشن و جدی گردیده است.»

دکتر «والتر هدون» اظهار میدارد: «آزمایش روی خودم که از گوشت ماهی و چارپایان و پرندگان همچنین مشقت آل پرهیز مینمایم (باستثناء استعمال کمی شیر و کره و تخم مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال میرسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده ام. «خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع بهمین امتحان کردند و اکنون هر کدام از آنان ۸۰ الی ۹۰ سال دارند و در کمال صحت زندگانی میکنند.

«من این طریقه را در عملیات طبی خودم امتحان کردم و آنرا يك كمك خیلی بزرگی در بهبودی ناخوشی ها یافتم و حقیقتاً در بسیاری از مواقع آن را کافی دیدم که بدون دوا معالجه مینماید.» حیوانات میوه خوار از حیث قوت بهیچوجه کمتر از جانوران درنده نمیباشند مثلاً میمون لوله تفنگ را گرفته مانند چوب نازک

از میان می‌شکند. آیا قیل و گاو و اسب و غیره که حیوانات آرام و بردبار و بی‌آزار هستند و از کرده آنها کارهای شاقه میکشند علف خوار نمی‌باشند؟

در بلژیک پرفسور فاکولته دکتر «بونیکو» که گیاهخوار نبوده يك رساله در این خصوص نوشته و در مقدمه آن میگوید: «من گیاهخوار نیستم من این نژاد را برگزیدم تا عقاید جاریه در باره گیاهخواری را کمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها در حدود پنجاه نفر گیاهخوار را انتخاب کردم از آنان پرسش نمودم و ملاحظه کردم قوت و استقامت آنان چقدر است ایشان مطابق میلشان بمن جواب دادند و شرح همه این گیاهخواران که از روی ذوق و از روی خودپسندی بواسطه ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراك را پذیرفته بودند ثابت کرد که این رژیم آنها را از حال اولیه که داشتند بهتر نموده است.»

دکتر مزبور عملیات لابوراتوار کرده و اظهار میدارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانی که گوشت می‌خورند بیشتر است و مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاهخواران میشود اینها نتیجه است که یکنفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه نموده. پرفسور سابق الذکر بالاخره ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانی که چندین سال است گیاهخوار هستند زودتر انجام میگردد تا کسانی که چندین ماه است که از گوشت پرهیز میکنند.

اغلب نمیدانند که بکلی بر خلاف خرافات عوام خوراکیهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است. امروزه ورزشگران و بهلوانان بزرگ دنیا گیاهخوار و میوه‌خوار می‌باشند مانند «کارل مان» در مسابقه «دوگروپ» و «مایلز» و «وویت» در «استخلم» و «نورمی». همه آنها گیاهخوارند و بسیاری دیگر در

مسابقه‌های بزرگ دنیا از سایر پهلوانان پیشی گرفته‌اند. پس دیده می‌شود تأثیر گیاهخواری نه تنها از نقطه نظر اخلاقی و ذهنی است بلکه بدن را پر زور و خوش بنیه ساخته عضلات را نرم و چابک می‌کند. انسان بهیچوجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه بکند او میتواند با میوه و گیاهها زندگانی کرده و سالم هم باشد. این يك طرز خوراك رياضتمندانه نيست بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است.

فصل دهم

اقتصاد و گیاهخواری

خوراکهای نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان میدهد قیمت آنها بیش از نلک خوراکهای حیوانی نیست بعلاوه مواد سمی در آنها نیست و گوشتخواران مبلغ هنگفتی آب زیادی که در گوشت وجود دارد می‌خرند. بتجربه رسیده که عموماً خوراکهای مضر گرانتر هم تمام می‌شود پس ترك نمودن آنها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود بلکه برای صرفه جویی نیز سودمند است.

هر چند معاش مردمان چوپان کمتر از شکارچیان موقتی میباشد چون در حیوانات اهلی همیشه يك ذخیره دارند و لیکن از قحطی ایمن نیستند يك خشك سالی کوچکی که شد اول حیوانات می‌میرند و نمیشود گوشت آنها را ذخیره کرد یا يك ناخوشی همه آنها را میکشد بهمین جهت زندگانی آنها سخت است و باید پیوسته کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آنها را تهدید مینماید تنها

کشاورزان کاملاً مطمئن هستند و از ذخیرهٔ وسیعی که حاصل آنها میدهد میتوانند در هنگام کمبایی زندگانی خودشان را تأمین نمایند. در همین خصوص یکی از رؤسای سیاه‌پوستان رو بقبیلهٔ خود نموده بآنان خطاب میکند که «کروکود» برای «ولر» نقل کرده: «آیا شما نمی‌بینید که سفیدها با غلات زندگانی میکنند و ما با گوشت و برای اینکه گوشت پرورد سی‌ماه طول میکشد و اغلب کمیاب است ولی هر کدام از این دانه‌های غریب که آنان در زمین میکارند صد برابر می‌شود؟ گوشت چهار پا دارد برای گریختن و ما دو پا بیشتر نداریم برای اینکه آنان را دنبال بکنیم. اما دانه‌ها همانجائیکه سفید پوستان میکارند مانده و نشو و نما مینماید. زمستان برای ما زمان شکارهای خسته‌کننده و خطرناک میباشد در صورتیکه برای آنان هنگام آسایش است بهمین جهت آنها آقدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی میکنند. پس بهر کدام از شماها که بحرف من گوش میدهد میگویم: پیش از آنکه درختهای چنار ما خزان بکند نژاد کشاورز نژاد گوشتخوار را بنیان کن خواهد نمود مگر اینکه شکارچیان بکشت و زرع تن در بدهند.» اگر همهٔ مردم گیاهخوار می‌شد زمین ما میتوانست از سه الی پنج برابر برساکنین کنونی خود را خوراك بدهد.

«الکساندر هومبلد» معتقد است که يك تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراك میدهد بیش از یک نفر را نخواهد توانست تغذیه بکند هرگاه سبزهٔ آن را برای پرورش چارپایان بکار ببرند در مكزبك همین زمین میتواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند. «لیه‌بیگ» در همین باب میگوید: «انسانی که گوشت می‌خورد برای خوراك خودش يك سرزمین وسیعی لازم دارد خیلی وسیع‌تر که برای شیر و پیر لازم میباشد. يك ملت شکارچی که در يك

سرزمین کوچک زندگانی میکند اهالی آن نمیتواند زیاد بشوند. « مسیو «لوزاند» از نقطه نظر اقتصاد راجع بخوراك فرانسویان گفته: «ما خوراك خودمان را با حیوانات تقسیم مینمایم و آنان ده يك آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان بما رد میکنند و قتیكه يك خوك شیر و سیب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود این ده روز خوراك ماست که برای يك روز معاوضه مینمایم.»

نه تنها خوراكهای نباتی. هیچگونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمیکذارند بلکه زندگانی را بی آرایش کرده تهذیب اخلاق مینماید و پیدادگری و اسارت حیوان و انسان را بر میاندازد و ویرانی و بایری زمینها را مرمت میکند دیگر زمینهای حاصلخیز خراب نمیشود تا از آنها آلکل و تریاك استعمال بنمایند.

در صورتیکه همه جانوران در طبیعت يك خوراك خوشمزه باندازه فراوان مییابند که بآسانی جزو بدن آنها میشود. انسان توانسته مسئله نگاهداری خود را دشوار بنماید بطوریکه او قسمت بزرگ زمان و هوش و جدیت و کار خود را صرف آماده کردن يك خوراك غریبی مینماید که لیاقت ندارد از نقطه نظر علمی طبیعی باشد همچنین باجرا داشتن یکدسته احتیاجات مصنوعی احمقانه و کاملاً بی فایده و از این خودش را بدبختترین جانوران کرده بطوریکه زندگانی کنونی برای بیشتر مردم يك چیز تاریك و دشوار و بی معنی گشته که بزحمتش نیارزد.

هیچ حیوانی در دنیا وجود ندارد که آتقدر ابلهانه هوش و جدیت خود را برای چنین نتیجه مزخرفی بکار برد از اینجهب میتوان گفت که تمدن و ذکاوت و خوشبختی آدمیزاد پست تر است از آنچه که در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی میکنند یافت میشود.

فصل یازدهم

جواب ایرادات

گیا‌ه‌خواری مانند همه عقاید بهانه‌تراش و ایرادگیر دارد. مابین ایراداتیکه باین طرز خوراك وارد می‌آورند بیشتر آنها بچگانه و روی منطق محکمی نیست مع‌هذا از آنجائیکه ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند در اینجا بعضی از آنها را مینگاریم: فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع بزندگان‌ی حیوانات، می‌خواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی بروی زور سرپنجه و مکر و حيله قرار گرفته هرکسی که قوی‌تر است باید زیردست خودش را بخورد. می‌گویند سخت باشید این پند اخلاقی تازه است. درنده باشید نسبت بزیردست و ناخوش و زن و پیر و بچه و ناتوان، هیچ فکر باین درجه پست نمی‌شود و عین نادانی و حماقت را نمیرساند زیرا که یکبار زندگانی مابین جانوران خون‌خوار نیز باین اندازه پست و شنیع نمی‌باشد چون مقصود آنها تنها بدست آوردن خوراك است نه از زور ورزی و وحشیگری. طبیعت بحیوانات نمی‌گوید: سخت و درنده باشید فقط آنها را بسوی خوراك خودشان میکشاند و ایشان می‌گوید خودتان را پائید ...

این قانون درنده را آدمیزاد برای خودش درست کرده اگرچه برعکس آن نیز مشاهده می‌شود. اگر زندگانی بزور و قابلیت است هرگاه شیری را در باغ وسیعی بیندازند که در آنجا جانوری وجود نداشته باشد از گرسنگی جان می‌دهد و یا در جنگ که روی فلسفه کردن کلفتی قرار گرفته جوانان ورزیده و خوش بنیه کشته می‌شوند و یکمشت سیاسی‌دان حریص و زر پرست و ناخوش در

آخر کار استفاده مینمایند.

فراموش نکنیم آنچه که زندگانی را زهرآلود میکند «جنگ برای زندگی» (۱) نیست اما کشمکش سر چیزهای بوج و پیهوده است. هنگامیکه انسان از شادیهای دروغی و چیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت خواهد فهمید که مهمترین آخشج زندگانی را طبیعت باو میدهد مانند روشنائی هوا و آب و خوراک و غیره همه این کشت و کشتارها و حق بازیها سر چیزهای پیخود است و کسی دیگر بیخیال نمیافتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

میگویند اطباء گوشت میخورند، عرق مینوشند و سیگار میکشند. اما در مدارس طب چه بدکترها یاد میدهند؟ آیا ناو میآموزند که پیش بینی ناخوشیها را بنماید و از خطر آن جلوگیری بکند یا اینکه چگونه زندگانی میکنند و چگونه میمیرند؟ نه تنها باو یاد میدهند که بیمار را چگونه می شود يك ربع ساعت بیشتر زنده نگاه داشت بغیر از آنهاییکه مقصودشان تنها بدست آوردن تصدیقنامه است و بس و زندگانی آنان بروی فساد مردم تأمین میشود. اطبائی که حقیقتاً برای بهبودی و نجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته و بر علیه معایب جامعه و خرافات و افسانهها و برخلاف دروغ و دورویی و دزدی و دزدکی که پایه جامعه متمدن است جنگیده اند بزودی یامال شده اند.

در اینجا همه اطباء منظور نبودند ولی بآنها درس میدهند غذا چطور هضم می شود اما هرگز راه زندگانی را یاد نمیدهند و فن او را يك صنعت کرده اند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ الصحة خراب و موهومات مردم استفاده بکند.

آیا طیب يك موجود فوق البشر است یا اینکه از آسمان پائین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده اش بکار میرد در يك جامعه که همه چیز خرید و فروش می شود که زندگانی یکدسته با زجر و مرگ دیگران تأمین میگردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا دیپلم از روی استحقاق داده می شود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار و پاک سیرت میکند؟ نه، دلیل نمی شود هر که پول دارد هوش هم داشته باشد چون بكمك آن دیپلم هر علمی را میشود بدست آورد. دوا ساز و دوا فروش و يك گروه دیگر زندگانی ایشان روی ناخوشی دیگران میگردد. سرشماری مرده ها در بعضی ممالك به ۷۵ در صد رسیده و جنایات علمی هر روز گورستان را پر از زندگانیهایی کمتر از ۴۰ سال مینماید. میکروب بیش از پیش زور آور شده ناخوشی های کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و ناخوشی های تازه درآمد روز بروز زیادتر می شود.

آیا بنظر غریب نمی آید که در امتحانات راجع به خوراك انسان یکی از پرفسورهای معروف يك عده سگ فقط گوشت خام داده و بدسته دیگر گوشت پخته میدهد. آنهایی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می شوند و عده دیگر که گوشت پخته خورده بودند دیری نمی کشد که می میرند. آنوقت نتیجه میگیرد که گوشت خام برای انسان يك خوراك مقوی است و اکسیر اعظم میباشد و همه ناخوشیها را شفا میدهد! چه اشتباه بزرگی است چه سگ حیوان گوشتخوار میباشد و خوراك او را نمی شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم در صورتیکه همه آزمایشهای بیشتر اطباء روی حیوانات گوشتخوار و دانه چین و غیره است مثل سگ و موش و کبوتر.

انسان از هر چه که می خورد زندگانی نمیکند و نه از آنچه

که هضم مینماید ولی از آنچیز زندگانی میکند که جذب بدن او میشود. گوشت يك خوراك كامل است برای موجودی که دندانهای کلبی بلند و تیز داشته باشد تا آنرا بدراند و دارای غده‌هایی باشد که بمقدار زیاد آمونیاك تولید کرده «پیتومائین» ها را نابود بنماید و روده‌های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود.

هر خوراکی را که انسان بیشتر بخورد همان را دوست دارد. انگلیسها «بودینگ» را دوست دارند چونکه هر روز خورده‌اند و زغ بدهان فرانسویان مزه میکند در صورتیکه دیگران از آن متفرند. چینان برنج را زیاد دوست دارند چونکه چیز دیگری نمیکشورند. ازینجهت ترك گوشتخواری در ابتدا کمی دشوار است ولی بعد از چندی اغذیه نباتی خیلی طبیعی و گوارا خواهد شد و خواهند دید که گوشت چه خوراك چرکینی بوده است.

ممکن است بگویند انسان پس از قرن‌ها گوشت خورده و اکنون معتاد گشته و گوشتخوار شده ولی او همانطوری به گوشتخواری عادت کرده که یکفر وافوری بتریاك و عرقخوار بمسکر خودش. گوشت برای انسان حكم يك مهمیج خطرناك را دارد نه خوراك و ترك آن سودمند نباشد ضرر نمیرساند از طرف دیگر می‌بینیم اعضای او بهیچوجه تغییر نکرده نه دستهای او مبدل بچنگال شده و نه دندان کلبی او رشد کرده و نه معده او كوچك و ضخیم گردیده و نه روده‌های او کوتاه گشته رویهمرفته اعضای بدن او شبیه جانوران درنده نشده از جانب دیگر روز بروز از بنیه و قوای او کاسته میگردد و کلیتاً در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده بلکه برعکس خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همه جنبندگان روی زمین تنها انسان است که

دندانهای خراب می شود و بزحمت باید نگاهداری بکند؟ نه در نه ییشه ها و نه در دشت و هامون و نه در عمق دریاها هیچ حیوانی دیده نمی شود که دندانهای او ریخته باشد اگر پیدا شد معلوم می گردد که نژاد او رو باضمحلال است. ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همه اعضا بوجود می آید و چون عموماً پیش از بلوغ دندان درد می گیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند نشان می دهد که نژاد ما بسوی نیستی می رود.

ایراد دیگر آن است که می گویند گیاهخواران نیز ناخوش می شوند و می میرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمی کنند. البته ادعا نداریم که گیاهخواری انسان را روئین تن مینماید و از قانون طبیعی مرگ او را ایمن میگذارد یا اینکه هیچوقت ناخوش نشود بلکه میگوئیم کسیکه این طرز خوراك را پذیرفت مقاومت او در جلو ناخوشیها بیشتر شده امراضی که از گوشتخواری تولید می شود نمیگیرد و هرگاه واگیر نمود زودتر خوب می شود چونکه بدن او مسموم نشده و بطور کلی پس از چندین نسل برتری گیاه خواری آشکار می گردد چون کسانی که ترك خوراك خونین را مینمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی های موروتهی و از خون فاسد پدران گوشتخوار و تریاکی یا عرقخوار بدینا آمده اند و برای تصفیة خون بعد از دو سه پشت برتری آن بخوبی نمایان می شود.

اغلب بهانه می آورند که حیوانات گوشتخوار مانند شیر و ببر و غیره پرزورتر از حیوانات علفخوار میباشند — اما تند نرویم اولاً زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که همه آنان کارهای شاقه مینمایند اگر زیاده تر از جانوران درنده نباشد کمتر نیست از این گذشته انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد

که گوشت زندهٔ قربانیهای خود را می بلعد بلکه بر عکس او ماین میمونهای بزرگ میوه خوار طبقه بندی شده که دارای يك قوه فوق العاده است و از انسان مسموم شده بتوسط خوراکیهای مرداری خیلی نیرومندتر میباشد.

خیلی اشخاص پس از آنکه متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست با ناامیدی تلخی میگویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه بگرگ پیشنهاد کرده باشند گاه بخورد. اما هیچ چیز باین آسانی نیست و کسیکه آنقدر اراده داشته باشد که جلو هوا و هوس خودش را بگیرد از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات پرست چیز تازه را اگرچه حقیقت روشن و محسوس هم باشد نمی پذیرند و بی بهانه میگردند و اشکال تراشی میکنند همچنین هیچ دلیلی آنها را قانع نخواهد کرد. ما با کسانی که ترسو یا مردد هستند و این عقیده را میپذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم و چون در فن آشپزی سر رشته نداشتیم نمیتوانیم کتابی در اینخصوص ترتیب بدهیم و این کار را بدیگران راگذار مینمائیم.

بهانه میآورند که بجای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آنها بگیرد اما بهرچوجه لازم نیست که حجم خوراك نباتی زیاد باشد زیرا که از یکطرف خوراکیهای نباتی را می شود بطور نامحدود تغیر داد چون بی اندازه فراوان است و بعضی از آنها با حجم كوچك مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغذی و مقوی هستند و بواسطه انتخاب دقیق میتواند خوراك خیلی مقوی در تحت يك حجم كوچكی آماده بنمایند و از طرف دیگر خوراکیهای حیوانی بیشتر تهیج میکند و مقدار زیادی نان با آن صرف می شود که در معده حجم آن بزرگ میگردد بعضی از غلات

مثل لویا و نخود و عدس و باقلا خورا کهای کاملی هستند که صد مثقال آنها به تنهایی با صد مثقال گوشت و صد و بیست مثقال نان برابری میکند.

چیزیکه خیلی مضحك است گمان میکنند خداوند بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا برخلاف همه قوانین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته و بخورد در صورتیکه اگر بگوئیم خدا انسان را آفریده تا شیر و ببر از او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیک بحقیقت است. آیا میتوانیم بگوئیم دست و پا و سر حیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده‌های او را آفریده‌اند که در آن گوشت و خون انباشته و مزه عرق‌خوارها بشود یا معده او را برای سیرآبی درست کرده‌اند؟ هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیده عبرت بنگریم موشکافی و دقایقی که در اعمال بدنی او انجام میگیرد قلب او مانند قلب ما خون را در بدن گردش میدهد تا مواد حیاتی را بآن برساند. آلات هاضمه او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار میکند و بیک انتظام شکفت انگیزی کار خود را بانجام میرساند. اعصاب و مغز او آیا يك آلت عجیبی نیست که مانند مغز ما بادستگاه مرتب بکار انداخته شده؟ نه، نه، صد بار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیافریده‌اند مثل این است که بگوئیم بهترین تار یا پیانو را برای سوزاندن ساخته‌اند. بعضی‌ها با آهنگ فاتحانه میگویند اگر انسان حیوانات را نمیخورد روی زمین را پر میکردند اما راستگو باشیم هرکسی اول فکر خودش را میکند و بتوالد و تناسل اغراق آمیز جانوران اهمیتی نمیگذاریم آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که عادت نداریم بخوریم دخالت میکنیم و از اینجهت روی دنیا را گرفته‌اند؟ گوشت ماهی که انسان صرف میکند در مقابل توالد و تناسل

فوق‌العاده او چه است؟ نه انهدام خودش در طبیعت انجام میگیرد بدون اینکه از انسان کمک خواسته باشند و جای او تنگ نمی‌شود چون طبیعت پیش‌بینی این مسئله را کرده در مقابل ملیونها امی کوچک يك نهنگ گذاشته و در جلو بره گرگ میاشد لازم نیست انسان کار آنها را پیشه خود بکند.

میگویند باید گوشت خورد چونکه شیه عضلات بدن ماست بدبختانه نمی‌بینم عقل مردم بچشم‌شان است. آیا حیوانات علاوه بر میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان حسانی میمونها عضلات و خون آنها شیه‌ترین و نزدیک‌ترین حیوان است بانسان آیا تنها از میوه تغذیه نمیکنند؟

قبایل و طوایف وحشی آدمیزاد هستند که آدمخوار میاشد آیا میتوان گفت این خوراك طبیعی انسان است؟ همین اضمحلال پستی نژاد انسانی را نشان میدهد. حیوانات درنده یکدیگر را نمیخورند این عادت مخالف طبیعت از گوشتخواری پیدا شده و از کیمیایی همجنس خود را درانیده‌اند.

آیا چه می‌شود اگر اطباء و دواسازان و ماماها و آبله‌کوبها و داروغه‌ها و زندانبانها و عدلیه‌ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بردارند، تمام جامعه انسانی بسوی پرتگاه خوفناکی میرود که زمانهای بربریت را رو سفید میکند و پایه شکنده بت آدمیزاد که چشمها را خیره کرده و دورش اسفند دود میکنند روی زمین می‌فلطد.

فساد نژاد آدمیزاد از چهره‌های چین خورده و پلاسیده رنگ پریده و دندانهای افتاده و کچلی و چاقی یا لاغری او هویدا و آشکار میاشد. برای پوشانیدن همین فساد عمومی است که بیشتر مردم بچیزهای ساختگی خودشان را بزرگ میکنند. صنایع دواسازی،

سلمانی ، عطر فروشی ، کفشدوزی ، جپامه دوزی ، دندانسازی ، پیراهن دوزی و غیره برای این است که يك جوانی موقتی باو بدهد اگر چه همیشه از او گریزان است .

ناخوشی‌هایی که هر روز هزاران نفر را برمیچیند برای آن است که از راه طبیعت منحرف شده و باضافه میکروب سوزاك و کوفت و سل پشت در پشت در خون انسان زیادتر می‌شود . این فساد در حیوانات آزاد بهیچوجه دیده نمی‌شود مگر آنها را که انسان با زندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است .

فصل دوازدهم

انجام نامه

دامنه گیاه‌خواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالك اسکاندينار و غیره گروه بی‌شماری با آغوش باز استقبال کرده‌اند و برتری آن بر خوراك خونین در همه آب و هواها و محیط‌ها و نژادهای مختلفه انسانی شناخته شده بطوریکه امروز دیگر کسی نمی‌تواند لزوم خوراك خونین را برای انسانی ثابت بنماید و بی‌شك نباتات خوراك نژادهای آینده انسان خواهد بود .

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست یکدیگر داده و بطرز روشنی موافقت دارند که گیاه‌خواری نجات دهنده نژاد آدمیزاد است . روزی خواهد آمد که خوراك مردم باندازه تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان يك خوراك آتقصر ناخوش و ناسالم و وحشیانه را می‌خوردند .

در ته قلب هر انسانی يك احساس عمیق و يك ذوق و میل
 نظری برای میوه باغ و بوستان گل و کشتزار وجود دارد و هر
 طبیعت تربیت شده و بی آرایش انزجار و دلگیری از بوی خون
 و منشره کشتار و سلاخخانه احساس مینماید بچه انسان دست بسوی
 میوه دراز میکند این هماقتدر طبیعی است که بچه گربه روی
 طعمه خونین جت و خیز میزند. آیا در آینده چه باید امیدوار بود؟
 گذشتگان از ناچاری خوراك خود را برگزیدند و آیندگان
 از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آنچه را که
 توانستند میخوردند پس از آنچه که دوست داشتند و بالاخره
 آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی
 و تجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم میباشد.

هنگامیکه انسان از خوراکیهای خونین پرهیز کرد و خوراك
 خودش را به تدریج از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ
 ناخوشیها ریشه کن و نابود میگردد بر ساختمانهای پر زور و
 قوی بنیه افزوده می شود و سن او بی اندازه زیاد میگردد و همچنین
 از کاستن شکجه و زجر حیوانات يك آرامش بزرگ کالبد و روان
 او را فرا گرفته نژاد آدمیزاد از يك قسمت عمده زحمات خود
 آسوده میشد و خوراك آیندگان خوراك طبیعی انسان خواهد بود.
 سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و سلاخخانه کشتار
 و خون و شکجه طبیعت ماتمزده را نشان نمیدهد. خوراك او
 دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و درو و جشن
 طبیعت را نمایان می سازد. سفره او چشم انداز سرزمینهای سبز و
 خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه گر میکند که
 دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناک و خونین
 جانوران مینماید.

گیاهخواری اولین گامی است که بسوی راستی و درستی برداشته می‌شود و برای آیندگان خیلی گرانها خواهد بود زیرا که زر خریدی و اسارت انسان و حیوان را برمیاندازد. صنایع و کارهایی را که سبب قلب و طفیلی‌گری و دزدی و جنک است، ریشه‌کن مینماید. دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان می‌باشد دیگر منظره خوفناک کشتار و ناله و شکنجه دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمیدهد زیرا دژخیم بی‌وجدان و خونخوار امروزه يك پشتیان آنان می‌باشد. احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر بآدمیان است بلکه يك برادری و برابری خواهد بود که همه آفریدگان طبیعت را بهم وابستگی میدهد.

کین

اگر نژاد آدمیزاد باید روزی باوج ترقی و تکامل برسد در يك محیط طبیعی با خوراك نباتی خواهد بود چنانکه گوشت‌خواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و بسوی پرتگاه نیستی میکشاند مگر اینکه يك نژاد برومند و نونهالی که زندگانش از روی قوانین طبیعت است جانشین او بشود و گر نه بطرز متکینی نژاد او خیااموش خواهد گشت.

پاریس -- ۲۳ مرداد ۱۳۰۶



شعبه فارسی کلیه جامعه عثمانیه
چاپخانه

مطبوعات ایرانشهر

اداره ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهار دوره مجله و یکدوره کارتهای ایران باستان انتشار داده که بشرايط ذیل فروخته میشود.

۱ - برای ایران تخفیف کلی اده شده ولی چون تاکنون بجهت نسیه دادن بسیار متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده ایم از امروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه را بجواب خواهیم گذاشت.

۲ - کتابفروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳ - اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستند

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱ - مجلد سال اول	۱۵		۲۰ قران
۲ - " دوم	۲۵		" ۴۰
۳ - " ۳ (شماره ۳-۱۲)	۱۵		" ۲۵
۴ - " ۴	۲۰		" ۵۰
۵ - مجلد انتشارات دوره اول	۱۵		" ۲۰
۶ - " انتشارات دوره دوم	۱۷		" ۲۵
۷ - کارتهای ایران باستان ۲۴ رقم	۲		" ۴
<u>دوره اول انتشارات ایرانشهر</u>			
۱ - قابوس و شهگیر		نسخه ندارد	
۲ - جیجک علی شاه	۱		۲ قران
۳ - تجلیات روح ایرانی		نسخه ندارد	
۴ - رستم و سهراب	۱	"	" ۲
۵ - ایوان مداین	۱		" ۲
۶ - سلمة النسب مفویه		نسخه ندارد	
۷ - معارف در عثمانی	نیم		" ۱
۸ - ابراهام لنکن	۱ و نیم		" ۳
۹-۱۰ - راه نو در تعلیم و تربیت	۲		" ۴
<u>دوره دوم انتشارات</u>			
۱۱ - هفتاد و دو ملت	۱ و نیم		" ۲
۱۲ - محشر و دوزخ	نیم		۱۶ شاهی
۱۳ - شرح حال سید جمال الدین	۱ و نیم		۲ قران
۱۴ - شیخ محمد خیابانی	نیم		۱۶ شاهی
۱۵ - شرح حال ابن المقفع	۱		۲ قران
۱۶ - خواب شگفت	۱		۳۲ شاهی
۱۷-۱۹ - دانستیهای زنان جوان	۲ و نیم		۵ قران
۲۰ - شرح حال کلنل محمدتقی خان	نیم		" ۱

انتشارات شماره ۱، ۲، ۳ و ۶ که نسخه های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود

